

Astudiaethau Achos: Presgripsiwn Cymdeithasol Adroddiad llawn

Rhagfyr 2023



Canolfan Datblygu ac Arloesi
Gofal Sylfaenol a Chymunedol
Datblygu Gofal Sylfaenol yng Nghymru

Datblygu Gofal Sylfaenol yng Nghymru

Primary and Community Care Development and Innovation Hub

Developing Primary Care in Wales



Cynnwys

Rhagarweiniad3

Llwybr Presgripsiwn Cymdeithasol4

Astudiaethau Achos: Unigolion sydd wedi defnyddio Gwasanaethau Presgripsiwn Cymdeithasol6

Astudiaethau Achos: Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol.....15

Astudiaethau Achos: Y rhai sy’n cyfeirio eraill at Wasanaethau Presgripsiwn Cymdeithasol33

Astudiaethau Achos: Ased Cymunedol.....42

Rhwystrau Canfyddedig a Ffactorau sy’n Hwyluso.....46

Atodlen A: Methodoleg.....50

Diben yr ymchwil, adnabod achosion, casglu gwybodaeth, dadansoddi a dehongli, ysgrifennu a chyflwyno, a chyfyngiadau54

Cyfeirnodau:.....54



Rhagarweiniad

Diffinnir presgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru fel **term cyffredinol i ddisgrifio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o gysylltu pobl ag asedau yn y gymuned leol. Gall helpu i alluogi unigolion i gydnabod eu hanghenion, eu cryfderau a'u hasedau personol eu hunain ac i gysylltu â'u cymunedau eu hunain i gael cymorth gyda'u hiechyd a'u llesiant personol.** (WSSPR ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023).

Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno pedair-ar-ddeg o astudiaethau achos o bob rhan o Gymru mewn perthynas â phresgripsiwn cymdeithasol.

Nod yr astudiaethau achos yw arddangos ehangder presgripsiwn cymdeithasol, ei ymagwedd draws-sectoraidd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a sut y gall gynnig cymorth i bobl ag ystod eang o anghenion iechyd a llesiant. Mae'r astudiaethau achos mewn pedair adran:

- Unigolion sydd wedi defnyddio gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol
- Ymarferwyr presgripsiwn cymdeithasol
- Y rhai sy'n cyfeirio eraill at wasanaethau presgripsiwn cymdeithasol
- Ased cymunedol

Yn ogystal, mae nifer o astudiaethau achos yn amlygu rhwystrau a ffactorau sy'n hywyluso'r llwybr presgripsiwn cymdeithasol. Bydd y rhain felly'n cael eu crybwyll yn yr adran:

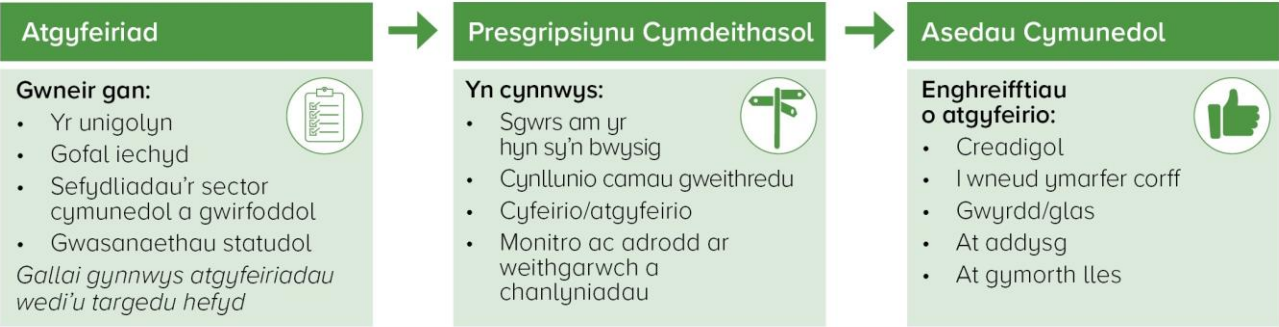
- Rhwystrau canfyddedig a ffactorau sy'n hwyluso

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu o'u hamser a'u harbenigedd i ddatblygu'r astudiaethau achos hyn. Mae'r fethodoleg a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r astudiaethau achos hyn wedi'i dogfennu yn atodlen A.



Llwybr Presgripsiwn Cymdeithasol

Mae presgripsiwn cymdeithasol wedi tyfu'n organig ledled Cymru, gan gynhyrchu ystod o wahanol fodelau ar gyfer darpariaeth, gyda'r prif fodel yn un sy'n gyfannol ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn. Un o egwyddorion craidd presgripsiwn cymdeithasol yw ei fod yn defnyddio ac yn rhyngweithio â gwasanaethau statudol ar draws sectorau, gan ei gwneud yn ofynnol i nifer o fudiadau weithio ar y cyd. Mae cydrannau allweddol y llwybr presgripsiwn cymdeithasol (gweler Ffigur 1) yn cynnwys: Atgyfeiriad, Presgripsiwn Cymdeithasol ac Asedau Cymunedol.



Ffigur 1: Llwybr Presgripsiwn Cymdeithasol

Cydnabuwyd bod ystod amrywiol o derminoleg sy'n gysylltiedig â phresgripsiwn cymdeithasol yn cael ei defnyddio ledled Cymru. Mewn ymateb i hyn, mae Geirfa o Dermau ar gyfer Presgripsiwn Cymdeithasol wedi'i datblygu ar gyfer Cymru i wella eglurder a chyfathrebu, ynghylch ymyriad ar ffurf presgripsiwn cymdeithasol, ar draws sectorau yn ogystal â gyda'r cyhoedd. (WSSPR ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023). Mae'r ddogfen hon felly'n mabwysiadu'r defnydd o dermau a disgrifiadau a ganlyn, wedi'u halinio â chydrannau allweddol y llwybr presgripsiwn cymdeithasol:

- Atgyfeiriad** Mae'n disgrifio'r weithred o anfon rhywun at berson neu i le arall i gael triniaeth, cymorth, cyngor, a.y.b. Yng nghyd-destun presgripsiwn cymdeithasol, gall atgyfeiriad fod at ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol a gan ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol neu rywun sy'n ymgymryd â phresgripsiwn cymdeithasol fel rhan o'u rôl i asedau cymunedol priodol. Gellir defnyddio'r term presgripsiwn cymdeithasol hefyd i ddisgrifio'r weithred o atgyfeirio yng nghyd-destun presgripsiwn



cymdeithasol. Er enghraifft, gallai unigolyn dderbyn presgripsiwn cymdeithasol gan ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol ar gyfer gweithgareddau sy'n ymwneud â natur.

Gall atgyfeiriadau at ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol fod gan broffesiynwr sy'n gweithio mewn lleoliad clinigol (e.e. meddyg teulu, fferyllydd neu ffisiotherapydd), gwasanaethau statudol, neu sefydliad cymunedol a gwirfoddol. Gall unigolyn hefyd gael mynediad uniongyrchol at bresgripsiwn cymdeithasol trwy hunan-gyfeirio. Mae hunan-gyfeirio'n disgrifio'r broses o unigolyn yn cysylltu â rhywun sy'n gweithio yn rôl ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol neu rywun sy'n ymgymryd â phresgripsiwn cymdeithasol fel rhan o'i rôl, heb gael ei gyfeirio gan rywun arall at y person hwnnw. Nid yw hunan-gyfeirio'n disgrifio rhywun sy'n cael mynediad uniongyrchol at asedau cymunedol (er enghraifft, mynychu dosbarth celf).

- **Ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol** “Mae hwn yn derm ymbarél a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun sy'n cynorthwyo unigolion i ddynodi eu hanghenion anfeddygol trwy sgwrs am 'beth sy'n bwysig', ac yn eu helpu i gyd-gynhyrchu cynllun gweithredu a chael mynediad at asedau cymunedol lleol, megis grwpiau, ymyriadau neu wasanaethau. Os ydynt yn nodi angen meddygol posibl, gallant hefyd gyfeirio at feddyg teulu neu efallai fferyllydd. Bydd ymarferwyr presgripsiwn cymdeithasol yn gweithio gydag unigolion i ddod o hyd i weithgareddau sydd wedi'u teilwra ar gyfer eu dewisiadau a'u hanghenion; byddant hefyd yn archwilio heriau a rhwystrau rhag mynychu, ac yn annog cyfranogiad parhaus. Er bod yna dermau a ffefrir ar gyfer rôl yr ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol o fewn sectorau, gallant hefyd gael eu hadnabod gan amrywiaeth o dermau a all fod yn benodol i'r sefydliad y maent yn gweithio ynddo. Gall ymarferwyr presgripsiwn cymdeithasol gael eu cyflogi gan amrywiaeth o wahanol sefydliadau, megis awdurdodau lleol, byrddau iechyd neu fudiadau Cymunedol a'r Sector Gwirfoddol.
- **Asedau cymunedol** Dyma derm torfol am unrhyw beth y gellir ei ddefnyddio i wella ansawdd bywyd yn y gymuned. Gall hyn gynnwys grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau y gellid eu darparu ar-lein neu wyneb-yn-wyneb, yn ogystal ag adeiladau, tir neu hyd yn oed unigolyn yn y gymuned.

Er enghraifft, nid yw nofio'n cael ei ystyried yn ased cymunedol, ond gellid ystyried grŵp nofio a'r lleoliad y maent yn nofio ynddo yn asedau cymunedol.



Astudiaethau Achos: Unigolion sydd wedi defnyddio Gwasanaethau Presgripsiwn Cymdeithasol

Mae'r adran hon yn cynnwys pedair astudiaeth achos sef:

- Gwen sy'n gofalu am ei chymar, sy'n byw gyda dementia
- David sydd wedi profi problemau ariannol ac anawsterau iechyd meddwl
- Thomas a oedd yn profi iselder a gorbryder
- Neve sy'n ofalwr i'w mam, sydd â dementia

Mae enw ac oedran yr unigolion y cyfwelwyd â nhw wedi cael eu newid



Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Gwen sy'n gofalu am ei chymar, sy'n byw gyda dementia

Mae'r astudiaeth achos ganlynol yn disgrifio profiad Gwen o gael cefnogaeth Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Mae Gwen, sy'n 71 oed, yn gofalu am ei chymar, sydd â Chlefyd Alzheimer.

Rhesymau dros atgyfeirio

Cyfeiriwyd Gwen a'i chymar at bresgripsiwn cymdeithasol yn dilyn diagnosis o Glefyd Alzheimer, er mwyn nodi grwpiau cymunedol lleol, ymyriadau neu wasanaethau a allai fod o gymorth i'r ddau ohonynt.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Ar ôl diagnosis ei chymar, cysylltodd Gwen â'i Chanolfan Gofalwyr leol i ganfod pa gymorth oedd ar gael. Cyfeiriodd y Ganolfan Gofalwyr hi a'i chymar at wasanaeth presgripsiwn cymdeithasol. Yna cyfarfu'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol â Gwen a'i chymar i drafod ffynonellau cymorth eraill. Rhoddodd Gwen a'i chymar gynnig ar amrywiaeth o grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau yn unol â'u hanghenion a'u dewisiadau.

"Roedd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn ymwybodol iawn o'r gwasanaethau sydd ar gael yn yr ardal. Rhoesant yr holl wybodaeth a oedd ar gael i mi. Buom yn trafod beth oedd y gwahanol grwpiau, beth roeddwn i'n meddwl y byddai [cymar] yn agored i roi cynnig arno, a hefyd beth sydd ar gael i mi o ran cyngor, cymorth a seibiant."

Asedau cymunedol

Cyfeiriwyd Gwen a'i chymar at y grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau canlynol:

- Grwpiau cymunedol sy'n canolbwyntio ar ddementia, e.e. caffi dementia; côr dementia
- Grwpiau gweithgaredd corfforol, e.e. grŵp pêl-droed
- *Men's Sheds*, grŵp sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd ymhlith dynion
- Grŵp cymorth i'r rhai sy'n gofalu am bobl â dementia.



Er bod ei chymar yn amharod i roi cynnig ar y rhan fwyaf o'r grwpiau cymunedol, yr ymyriadau a'r gwasanaethau a gynigiwyd iddo, fe ymgysylltodd yn llwyddiannus â rhai ohonynt. Mae Gwen yn priodoli hyn yn rhannol i ymagwedd ddymunol ac amyneddgar yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol. Hwylusodd gwybodaeth yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol o asedau cymunedol lleol y broses atgyfeirio. Os na allai'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol helpu gyda rhywbeth, roedd yn gallu eu hatgyfeirio at rywun a allai wneud hynny.

“Roeddwn i mor ddiolchgar am yr holl gymorth a gefais gan yr ymarferydd presgripsiwn cymdeithasol. Eu personoliaeth yn gyffredinol. Roeddwn i'n teimlo bod ganddyn nhw'r ffordd iawn o ddelio â [cymar]. Roedden nhw'n gysur mawr i mi, ac yn barod iawn i helpu. Ond doedden nhw byth yn gwthio. Roedd ganddyn nhw'r agwedd iawn wrth gynnig yr hyn oedd ar gael yn bwyllog ac awgrymu pethau mewn ffordd nad oedd yn nawddoglyd”.

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Cyflwynodd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol gymar Gwen i grŵp pêl-droed gyda'r nod o wella iechyd corfforol a llesiant. Cyfeiriodd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol Gwen at grŵp gofalcwyr a oedd yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i'r rhai sy'n gofalu a bobl â dementia, a gofal seibiant fel y gallai gofalcwyr ymgysylltu'n llawn â'r grŵp. Roedd Gwen yn gwerthfawrogi'r cyfle hwn yn fawr. Parhaodd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol i roi cymorth i Gwen trwy ei ffonio o bryd i'w gilydd i ofyn sut yr oedd hi a'i chymar yn dod ymlaen.

“Rwy'n credu ei bod hi mor bwysig bod gan yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol y cydbwysedd cywir o ddealltwriaeth bod angen gofalu am ofalcwyr hefyd. Fe wnaeth hyn wella fy llesiant. Os oedd gen i unrhyw broblemau, roedden nhw yno, ac yn ddigon bodlon i mi gysylltu â nhw am gyngor.”



Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori David, sydd wedi profi pryderon ariannol ac anawsterau iechyd

Mae'r astudiaeth achos ganlynol yn disgrifio David, 47 oed, sydd wedi'i gyfeirio at asedau cymunedol gan Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol. Roedd David yn profi pryderon ariannol ac iechyd meddwl.

Rhesymau dros atgyfeirio

Roedd David wedi bod yn gaeth i gyffuriau ac alcohol ers blyneddau lawer. Roedd wedi dod yn ddigartref yn ddiweddar, ac roedd ei iechyd meddwl wedi gwaethygu o ganlyniad i hynny.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Cysylltwyd David â'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol trwy'r Ganolfan Waith pan wnaeth gais am barsel bwyd. Daeth yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol â'r parsel bwyd i David yn bersonol, lle cawsant sgwrs am 'beth sy'n bwysig' er mwyn nodi a thrafod ei bryderon iechyd a llesiant.

"Dechreuodd hyn gyda pharsel bwyd: fe ddanfonwyd hwnnw ar unwaith. Fe wnaethon nhw ofyn ychydig mwy am fy sefyllfa a rhoi'r daflen i mi. Esboniais am fy sefyllfa o ran ble roeddwn i'n byw... Fe wnaethon nhw ofyn os oeddwn i angen dillad neu unrhyw beth felly. Roedden nhw'n barod iawn i helpu"

Croesawodd David agwedd gadarnhaol a rhagweithiol yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol, yn ogystal â'i effeithlonrwydd o ran deall a mynd i'r afael â'i bryderon. Teimlai fod yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn deall ei anghenion ac yn malio am ei lesiant. Roedd cysylltu ag David yn rheolaidd i sicrhau ei fod yn elwa ar y cymorth yr oedd wedi'i gael, ac i nodi a oedd e angen unrhyw gymorth gwahanol neu ychwanegol, yn allweddol i'w helpu i symud ymlaen ar ei daith i wella ei iechyd meddwl a'i lesiant.

"Mae'n cysylltu â fi ac yn dweud, 'Rho wybod i mi os nad yw pethau'n symud i'r cyfeiriad cywir, ac fe af ati i wneud i bethau weithio'n well'. Maen nhw wedi dyfalbarhau ar fy rhan pan rydw i wedi teimlo na allwn i ddal ati"



Asedau cymunedol yr atgyfeiriwyd iddynt

Helpodd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol David i gyrchu'r grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau canlynol:

- Adferiad Recovery: sefydliad nid-er-elw sy'n rhoi cymorth i bobl sy'n gwella ar ôl bod yn gaeth i gyffuriau ac alcohol
- Parseli bwyd
- Nwyddau i'r cartref fel microdon i wella ei sefyllfa byw
- Gwybodaeth am weithgareddau cymunedol.

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae derbyn cymorth trwy bresgripsiwn cymdeithasol wedi bod o gymorth i David ar ei daith iechyd a llesiant. Er enghraifft:

- Mae David wedi gwella ei iechyd corfforol a meddyliol trwy ail-ymuno â'r gampfa a mynd i gerdded yn rheolaidd.

"Rydw i eisiau teimlo'n iachach nawr nad ydw i'n yfed ac yn cymryd cyffuriau. Rwy'n teimlo'n dda iawn bob dydd: Rydw i wrth fy modd Does neb byth yn dod yn ôl o fod am dro ac yn dweud, 'Doedd hynny da i ddim'. Mae'n anhygoel unwaith rydych chi allan yn yr awyr agored"

- Mae gan David gynlluniau i wella ei lesiant cymdeithasol trwy fanteisio ar rai cyfleoedd gwirfoddoli y mae'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol wedi'u hawgrymu.

"Maen nhw'n gwneud llawer o waith gwirfoddoli, fel sesiynau codi sbwriel, a byddwn i'n bendant eisiau cymryd rhan mewn rhywbeth felly"



Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Thomas, a oedd yn profi iselder a gorbryder

Mae'r astudiaeth achos a ganlyn yn disgrifio Thomas, 15 oed, sydd wedi cael cymorth gan Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol fel rhan o wasanaeth peilot presgripsiwn cymdeithasol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Rhesymau dros atgyfeirio

Roedd Thomas yn profi iselder a gorbryder a oedd yn effeithio'n negyddol ar ei gwsg a'i fywyd o ddydd i ddydd. Roedd am ddod o hyd i ffyrdd o wella ei iechyd a'i lesiant.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Cyfeiriwyd Thomas at y gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol trwy ei feddyg teulu. O fewn wythnos i atgyfeirio, ffoniodd Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol ef i drefnu cyfarfod wyneb-yn-wyneb. Roedd gan yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol ddealltwriaeth sylfaenol o anghenion Thomas o'r wybodaeth atgyfeirio a ddarparwyd gan y meddyg teulu, ond defnyddiodd sgwrs "beth sy'n bwysig" i gael mwy o fanylion.

Gwrandawodd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol ar bryderon Thomas a'i gyfeirio at asedau cymunedol perthnasol mewn ffordd gefnogol a chyfeillgar.

"Daeth yr atgyfeiriad gan fy meddyg teulu: fe wnaethon nhw fy nghysylltu i â'r mudiad. Llai nag wythnos yn ddiweddarach fe wnaethon nhw gysylltu â fi, a dechreuon ni drefnu sesiynau."

"Roedd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn agored iawn ac yn barod i helpu gyda gwahanol faterion. Roedd yn gefnogol iawn a gofynnodd a oeddwn i angen unrhyw un o'r gwasanaethau. Byddwn i'n dweud bod popeth wedi'i drafod. Roedden nhw i gyd yn gyfeillgar ac yn gefnogol"

Asedau cymunedol

Cyfeiriwyd Thomas at sesiynau cymorth un-i-un gan yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol. Cynhaliwyd y sesiynau cymorth dros ychydig fisoedd. Fe wnaethon nhw helpu Thomas i fynd i'r afael â'i orbryder cymdeithasol a phryderon eraill oedd yn effeithio arno.

"Roedd y sesiynau cymorth un-i-un yn bendant wedi rhoi cyfle i mi gydnabod llawer o'r problemau yn fy mywyd o ddydd i ddydd nad oeddwn wedi'u cydnabod o'r blaen, ac felly heb fynd i'r afael â nhw"



Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Sylwodd Thomas ar welliannau sylweddol i'w lesiant meddyliol, cymdeithasol a chorfforol ers iddo gael cymorth drwy bresgripsiwn cymdeithasol. Fe wnaeth y gefnogaeth a gafodd trwy gymorth un-i-un ei helpu i wella ei orbryder cymdeithasol a'i batrwm cysgu trwy ei annog i ddysgu strategaethau ymdopi iachach. Galluogodd hyn Thomas i ganolbwyntio mwy ar yr ysgol ac ystyried cyfleoedd ar gyfer cyflogaeth.

“Gyda chymorth gan Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol, llwyddais i ddechrau cael gwell trefn ar fy mywyd, ac mae wedi fy helpu i deimlo’n fwy llawn egni’n gorfforol pan fyddaf yn deffro bob dydd... Rwyf nawr yn teimlo y gallaf ganolbwyntio’n well yn fy nosbarthiadau... Hefyd, o ran fy ngorbryder cymdeithasol, fe wnaeth hyn fy ngwthio i fod yn fwy allblyg gyda gweithgareddau allgyrsiol fel gwaith rhan-amser neu gyfleoedd ar gyfer lleoliad gwaith”



Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma story Neve, sy'n ofalwr i'w mam, sydd â dementia

Mae'r astudiaeth achos ganlynol yn disgrifio Neve, sy'n 52 oed, sydd wedi'i chyfeirio at asedau cymunedol gan Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol. Mae Neve yn ofalwr i'w mam, sydd â dementia

Rhesymau dros atgyfeirio

Er bod ganddi rwydwaith da o ffrindiau a theulu, dechreuodd Neve deimlo bod ei chyfrifoldebau gofalu wedi'i llethu. Gwaethygodd hyn ei gorbryder, a dechreuodd deimlo'n isel ei hysbryd.

"Dw i'n meddwl fy mod i'n teimlo fy mod wedi fy llethu braidd... sylwodd ffrind i mi nad oeddwn i'n fi fy hun... roedd pethau'n fy mhoeni, pethau bach, ac roeddwn i'n gofidio am bethau na fyddai wedi bod yn bwysig i mi o'r blaen. Roedd y cyfan fel pe bai'n cronni"

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

I ddechrau, ymwelodd Neve â'i meddyg teulu i drafod ei symptomau. Yn ogystal â siarad am opsiynau o ran meddyginiaeth a chyfeirio'r person at adnoddau ar-lein, dywedodd y meddyg teulu wrth Neve am y gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol, a threfnodd apwyntiad iddi gyda'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn y practis ar gyfer yr wythnos ganlynol. Roedd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol wedi neilltuo amser i drafod pryderon Neve, ei hannog i siarad am sut roedd hi'n teimlo ac awgrymu opsiynau cymorth posibl.

"Roedd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn hyfryd, yn groesawgar iawn... pan es i i mewn, fe ddwedodd, 'cymerwch eich amser'. Doedden nhw ddim yn ymyrryd; roedden nhw jest yn gwrando. I ddechrau, mae'n anodd siarad am yr hyn sy'n digwydd yn eich bywyd, ond roedd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn amyneddgar iawn gyda mi. Roedd yn fwy na dim ond beth sy'n digwydd gyda mam: Gofynnodd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol sut roeddwn i'n teimlo a beth roeddwn i'n arfer ei wneud pan oedd gen i fwy o amser i fwynhau fy hun ac unrhyw beth rydw i'n colli ei wneud; hefyd a oeddwn yn ei chael yn anodd gartref o ran y sefyllfa ariannol"

Roedd cofrestru ar gwrs ar-lein am gymorth wedi helpu Neve gyda hygyrchedd; byddai wedi ei chael yn anodd ymgysylltu wyneb-yn-wyneb oherwydd ei chyfrifoldebau gofalu. Roedd Neve yn ddiolchgar bod yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol wedi gwneud y cyswllt cychwynnol â'r grŵp cymorth i ofalwyr ar ei rhan, gan nad oedd ganddi'r amser na'r hyder i wneud hyn ei hun.

"Fe wnaeth yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol fy nghysylltu â'r prosiect cymorth i ofalwyr, oherwydd dydw i ddim yn meddwl y byddwn wedi cymryd y cam hwnnw a chysylltu â nhw. Efallai y byddwn i wedi cymryd taflen neu nodi dolen, wedi meddwl am y peth ac yna byddai amser wedi mynd heibio, a fyddwn i ddim wedi mynd ati"



Asedau cymunedol

Cyfeiriodd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol Neve at:

- Cyngor ar Bopeth, am arweiniad ar gyfer gwneud cais am lwfans gofalwr
- Cwrs rheoli gorbryder ar-lein ac adnoddau ategol
- Grŵp cymorth lleol i ofalwyr a ddarparodd wybodaeth ac arweiniad ymarferol.

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae ymgysylltu ag asedau cymunedol trwy bresgripsiwn cymdeithasol wedi bod o gymorth i Neve yn hi thaith iechyd a llesiant yn y ffyrdd canlynol:

- Gwell dealltwriaeth a rheolaeth o'i gorbryder trwy fynychu cwrs ar-lein.

“Dros y blynyddoedd, rydw i wedi cael trafferth gyda gorbryder... Ond o fynd ar y cwrs ar-lein a gweld y gwahanol achosion o bryder a beth sy'n normal ac yn naturiol, mae hynny'n fy helpu i ymdopi'n well mewn sefyllfa llawn straen”

- Mwy o wybodaeth am sut i ofalu am ei hun yn ei rôl ofalu. Er enghraifft, mae cael lwfans gofalwr yn galluogi Neve i fyw ychydig yn fwy cyfforddus a chael diwrnodau allan gyda'i mam.
- Mae Neve yn gobeithio y bydd ymgysylltu â'r grŵp cymorth gofalwyr yn ei galluogi i feithrin perthynas â'r rhai sydd mewn sefyllfa debyg. Mae hi hefyd yn gobeithio rhannu'r hyn mae hi wedi'i ddysgu am ffynonellau cymorth â ofalwyr ag eraill yn y gymuned.

“Er bod gen i ffrindiau a theulu, dydyn nhw ddim yn deall weithiau, a dydych chi ddim eisiau dadlwytho'ch problemau arnyn nhw. Ond byddai siarad â rhywun mewn amgylchiadau tebyg sy'n annibynnol arnoch chi yn fuddiol. Doeddwn i ddim yn gwybod am y pethau hyn o'r blaen, felly o ran y gymuned mae wedi bod o fudd i mi oherwydd gallaf ddweud wrth rywun arall am yr hyn sydd ar gael, a gallant hwythau gael cefnogaeth”



Astudiaethau Achos: Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol

Mae'r adran hon yn cynnwys pedair astudiaeth achos gan y canlynol:

- Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa Teulu
- Rheolwr Hyb Cymorth Cymunedol
- Rheolwr Prosiect Presgripsiwn Cymdeithasol
- Arweinydd Tîm Llywio Cymunedol
- Cydlynnydd Llesiant
- Llywiwr Cefnogaeth i Fyfrwyr



Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan Gynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa Teulu. Maent yn cynnig cymorth i bobl yn Sir Fynwy sydd ag anghenion cymdeithasol yn hytrach na meddygol, fel rhan o wasanaeth Llesiant meddygon teulu ledled y sir. Mae'r astudiaeth achos hon yn dweud wrthym am eu gwaith, a sut mae anghenion iechyd a llesiant pobl wedi cael cymorth trwy bresgripsiwn cymdeithasol.

Rhesymau dros atgyfeirio

Mae anghenion cymorth pobl yn amrywio'n fawr, o iechyd meddwl a chorfforol; dibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol; cymorth gyda budd-daliadau ac arian; i gefnogaeth gyda chyfrifoldebau gofalu.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Derbynnir ceisiadau cychwynnol am gymorth gan staff practis meddygon teulu. Mae'r staff sy'n gwneud ceisiadau yn amlinellu beth yw anghenion pobl yn eu barn nhw. Gall pobl hefyd ofyn am gymorth eu hunain. Yna mae'r Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa Teulu yn cyfarfod ag unigolion i gael sgwrs am 'beth sy'n bwysig'. Mae cael sgwrs am 'beth sy'n bwysig' yn allweddol i ganfod pa gymorth y byddai pobl yn elwa ohono. Efallai y bydd rhai yn ymddangos fel pe baent angen rhywbeth penodol, ond sydd angen help gyda phethau eraill hefyd.

Mae'r Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa Teulu a'u tîm yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am ba asedau cymunedol sydd ar gael yn eu hardal trwy rwydweithio anffurfiol. Os ydyn nhw'n dod i wybod am grŵp sydd wedi'i sefydlu, maen nhw'n hoffi ymweld â nhw, fel eu bod nhw'n gwybod beth maen nhw'n cyfeirio pobl ato. Fel tîm, maent yn cynnal rhwydwaith Llesiant lleol, lle maent yn gwahodd gwasanaethau ac unigolion lleol sy'n gweithio yn y gymuned i ddod i mewn a chael sgwrs er mwyn rhannu gwybodaeth am yr hyn y gallant ei gynnig. Trwy wneud hyn, mae'r Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa Teulu a'u tîm yn adeiladu rhwydwaith o grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau yn yr ardal.

"Mae'n golygu edrych ar y pecyn cyfan, ar unrhyw beth a phopeth y gallai unigolyn fod ei angen.

Rydych chi'n eu helpu nhw gyda'r broses honno ac yn eu cysylltu â'r gwasanaethau sy'n briodol iddyn nhw. Efallai mai dim ond rhoi'r wybodaeth iddyn nhw i weithredu drostynt eu hunain yw hynny, neu gall fod angen cymorth pellach ar y person hwnnw a bod angen i ni wneud y cysylltiadau cychwynnol hynny a'r atgyfeiriadau i fudiad arall ar eu rhan."



Mae'r rhwydwaith llesiant yn helpu i hyrwyddo grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau lleol a chodi ymwybyddiaeth o gyfleoedd gwirfoddoli i gynyddu capasiti gwasanaethau. Mae hefyd yn helpu i nodi bylchau yn y ddarpariaeth sy'n cael eu pasio ymlaen i'w trafod ar lefel strategol o fewn ardal y bwrdd iechyd.

Asedau cymunedol

Mae pobl yn cael eu cyfeirio at gymorth ar gyfer amrywiaeth eang o anghenion iechyd a llesiant, gan gynnwys:

- Arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd, e.e. grwpiau sy'n seiliedig ar weithgareddau fel "gwau a chlebran"
- Pryderon ariannol, dyled, a budd-daliadau
- Iechyd meddwl a llesiant
- Dementia, e.e. grwpiau cymorth Alzheimer
- Iechyd corfforol, e.e. strôc, anawsterau symudedd, grwpiau cerdded
- Cymorth i'r rhai sy'n gofalu
- Addysg, hyfforddiant a chyflogaeth, e.e. cymorth wedi'i deilwra ar gyfer myfyrwyr niwroamrywiol; gwirfoddoli.

"Cwrddais â dynes oedd wedi cael strôc... Cawsom gyfle i eistedd a sgwrsio drwy'r cyfan a gofynnais, 'Wyddech chi fod yna grŵp strôc yn cyfarfod yma heddiw?' atebodd nad oedd. Fe wnes i ei helpu â'r cyflwyniad, ac roedd hi wedi rhyfeddu; weithiau mae angen ychydig mwy o gymorth ar bobl wrth gysylltu â'r gwasanaethau hyn. Gall hynny olygu fy mod i'n mynd gyda'r person ar gyfer y cyflwyniad cyntaf i'w cael drwy'r drws, fel nad ydyn nhw'n teimlo'n bryderus am fynd yno eu hunain"



Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae pobl sydd wedi ymgysylltu â gweithgareddau llesiant, neu grwpiau cymunedol, ymyriadau neu wasanaethau y mae'r Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa Teulu wedi'u cyflwyno iddynt wedi cyflawni gwelliannau yn y meysydd canlynol. Canfyddiadau anecdotaidd yw'r rhain a gasglwyd trwy siarad ag unigolion eu hunain, a thrwy adolygiad dilynol.

- Mae cysylltu pobl â'r tîm cyflogaeth a sgiliau lleol, a'r gwasanaeth anableddau dysgu, wedi helpu pobl i oresgyn rhwystrau i ymgysylltu ag addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Mae gwirfoddoli hefyd wedi helpu pobl i ddechrau ymgysylltu yn y meysydd hyn, gyda'r bwriad o symud ymlaen i hyfforddiant neu gyflogaeth unwaith y byddant yn barod.
- Gall ymgysylltu â chymorth helpu i wella iechyd meddwl a llesiant pobl, hyd yn oed os nad yw wedi'i dargedu'n benodol ar gyfer hynny. Mae sgwrs am 'beth sy'n bwysig' yn annog pobl i drafod eu pryderon, ac yn aml mae'n nodi dechrau eu taith gwella iechyd.
- Mae cyflwyno pobl i grwpiau gweithgaredd wedi helpu i wella eu hiechyd corfforol. Mae'r Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant mewn Meddygfa Teulu wedi sylwi bod rhai pobl sydd wedi cael cymorth bellach yn mynychu'r practis meddyg teulu yn llai aml, gan awgrymu eu bod wedi dechrau mynd i'r afael ag achosion eu problemau iechyd.



Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Rheolwr Hyb Cymorth Cymunedol

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan Reolwr Hyb Cymorth Cymunedol sy'n gweithio fel Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol i fudiad trydydd sector yng Nghonwy. Yn yr astudiaeth achos hon, rydym yn cael gwybod am eu rôl fel ymarferydd, a sut mae'r cymorth y mae pobl wedi'i gael trwy bresgripsiwn cymdeithasol wedi gwella eu hiechyd a'u llesiant.

Rhesymau dros atgyfeirio

I ddechrau, roedd ffocws y gwasanaeth hwn ar wella llesiant pobl trwy eu cynnwys mewn gweithgareddau fel gwirfoddoli, grwpiau cerdded, neu ioga. Fodd bynnag, sylweddolwyd yn gyflym fod anghenion llesiant pobl yn perthyn yn agos i'r argyfwng costau byw, sy'n effeithio ar lesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol pobl.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gofyn am dalebau banc bwyd a banc tanwydd; a chynghor ar fudd-daliadau, dyled, a thai. Mae'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn aml yn cyfarfod â phobl sydd eisiau mynd i'r afael ag un pryder, ac yn sylweddoli'n fuan bod sawl agwedd o'u bywydau ble gallent gynnig cymorth iddyn nhw.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Mae pobl yn gyffredinol yn hunan-gyfeirio neu'n cael eu hatgyfeirio trwy sefydliadau lleol fel y Ganolfan Waith.

Mae cael sgwrs anffurfiol gychwynnol yn meithrin dealltwriaeth o anghenion a phryderon unigolion. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn barod i siarad yn agored oherwydd bod angen cymorth arnynt.

Gall yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol a'u tîm gyfeirio unigolion at asedau cymunedol lleol. Mae'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn dod i wybod am grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau ar lafar. Unwaith y bydd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn ymwybodol o wahanol wasanaethau, bydd yn eu nodi yn eu cronfa ddata fewnol ac yn eu categoreiddio yn ôl math o bryder, megis iechyd meddwl, anabledd, neu dlodi tanwydd. Er mwyn dod i wybod am y gwasanaethau hyn, mae'n bwysig cynnal perthnasoedd gwaith da a rhwydweithio o fewn y gymuned.

Mae meithrin ymddiriedaeth gydag unigolion yn allweddol i'w helpu i ymgysylltu â'r Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol a gyda'r cymorth neu'r gwasanaethau a gynigir. Cyflawnir hyn trwy ddangos cydymdeimlad, bod yn ddifffuant ac yn hawdd siarad â nhw. Mae gwasanaethau sy'n arddel yr ymagwedd hon hefyd yn tueddu i ymgysylltu'n well â'r rhai sy'n eu defnyddio.



Asedau cymunedol

Mae pobl yn cael eu cyfeirio neu eu hatgyfeirio am gymorth ar gyfer ystod eang o bryderon iechyd a llesiant gan gynnwys y canlynol:

- Talebau banc bwyd neu barseli bwyd
- Prynu eitemau hanfodol, e.e. gwely yn lle un a oedd wedi torri ac na ellid ei ddefnyddio
- Iechyd meddwl, e.e. grŵp cymorth galw-heibio
- Cyngor ar fudd-daliadau a dyled, e.e. Siop Cyngor Budd-daliadau leol
- Hyfforddiant a chymwysterau, e.e. cwrs hyfforddiant sgiliau adeiladu
- Tai / digartrefedd.

“Mae yna lawer o bethau y gallwn ni eu gwneud...gallwn fwydo i mewn i bob un o'r grwpiau hyn a gallwn awgrymu pethau gwahanol. Gallwn wneud galwadau ffôn ar eu rhan...Rwyf wedi mynd gyda phobl i gyfarfodydd; yr hyn sydd ei angen yw mynediad at wasanaethau”

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

- Mae pobl sydd newydd ymddeol neu wedi symud i'r ardal yn aml yn teimlo'n ynysig yn gymdeithasol. Mae ymgysylltu â gwahanol grwpiau cymdeithasol y cyfeirir atynt trwy bresgripsiwn cymdeithasol wedi eu helpu i deimlo'n rhan o'r gymuned.

“Mae gennym lawer o bobl yn symud i'r ardal i ymddeol... Mae pobl yn mynd yn ynysig iawn. Mae'n bwysig ceisio adeiladu'r rhwydweithiau hyn cyn i hynny ddigwydd. Dyna'r peth pwysig: adeiladu ymdeimlad o gymuned”

- Mae gwirfoddoli wedi cynyddu yn sgil presgripsiwn cymdeithasol. Gall gwirfoddoli fod yn llwybr gwych yn ôl i waith, ond mae hefyd yn gwella llesiant cymdeithasol pobl. Mae bod â Chydlynnydd Gwirfoddoli o fewn y mudiad wedi helpu i adeiladu cysylltiadau a chreu cyfleoedd gwirfoddoli i bobl.

“Gwnaeth cryn dipyn o bobl ddechrau gwirfoddoli, yn enwedig y bobl ddi-waith. Mae pobl yn sylweddoli'r manteision a ddaw yn ei sgil: mae'n ymddangos eu bod nhw bob amser yn cael rhywbeth allan o'r profiad. Cyfeiriais rywun at fenter gymdeithasol leol, a chafodd swydd o ganlyniad i hynny. Bu'n gwirfoddoli yno am tua chwe mis, a phan ddaeth swydd i fyny roedden nhw'n meddwl 'fe yw'r boi'. Mae pethau bach fel hyn yn cyfrif”



Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Rheolwr Prosiect Presgripsiwn Cymdeithasol

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan reolwr gwasanaeth peilot ar gyfer presgripsiwn cymdeithasol a ariennir gan y GIG sy'n gweithio gyda phobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae gan y gwasanaeth ddau Gysylltydd Cymunedol sy'n cysylltu ag ysgolion a mudiadau cymunedol i gynnig cymorth i bobl ifanc rhwng 11 a 18 oed i ymgysylltu ag ystod o asedau cymunedol i'w helpu i gyflawni eu nodau iechyd a llesiant.

Rhesymau dros atgyfeirio

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn cael eu hatgyfeirio am gymorth oherwydd pryderon iechyd meddwl, iselder, unigrwydd, bwllo a gorbryder.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Mae meddygon teulu ac ysgolion yn cyfeirio pobl ifanc i'r gwasanaeth trwy'r Un Pwynt Mynediad. Mae'r rhai sy'n atgyfeirio yn aml yn cynnwys gwybodaeth ynghylch anghenion iechyd a llesiant pobl ifanc, eu pryderon a'u diddordebau, ynghyd â'r cais am gymorth.

Nid yw rhai pobl ifanc erioed wedi ymgysylltu â chymorth strwythuredig cyn y gwneir cais am gymorth ar eu cyfer. I eraill, gall presgripsiwn cymdeithasol fod yn ddewis amgen i ymyriad iechyd meddwl neu'n gymorth ychwanegol i hynny. Mae'r Cysylltydd Cymunedol yn cyfarfod â'r person ifanc a'i riant neu ofalwr i drafod sut y gall presgripsiwn cymdeithasol helpu, ac i ddechrau cynnig cymorth iddynt.

Mae Cysylltwyr Cymunedol wedi neilltuo amser i ehangu a diweddarau eu gwybodaeth am grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau. Mae hyn yn eu helpu i gyfeirio pobl ifanc yn briodol.

"Cyn y daw'r unigolyn atom ni, mae'r clinigwr Un Pwynt Mynediad yn ffonio'r teulu i weld sut y mae pethau, ac yn cyflwyno'r syniad o bresgripsiwn cymdeithasol iddyn nhw, oherwydd gwyddom y bydd gan rai pobl ddisgwyliadau o'r hyn y maent yn meddwl sydd ei angen arnynt. Nid yw llawer o bobl wedi clywed y term presgripsiwn cymdeithasol o'r blaen, felly yn y bôn rydym wedi llunio rhestr o Gwestiynau Cyffredin ar gyfer hyn... Rydym yn trefnu cyfarfod â nhw ar gyfer eu sesiwn gyntaf. Rydyn ni'n cwrdd â nhw ble bynnag maen nhw eisiau cyfarfod mewn gwirionedd: cartref, ysgol, yn y gymuned ... rydyn ni'n trefnu amser i gwrdd, ac rydyn ni'n symud ymlaen o'r pwynt hwnnw"

"Mae'n bwysig iawn i ni mai perthynas waith yw hon gyda'r person ifanc: nid dweud wrthyn nhw beth i'w wneud yw hyn, ond yn hytrach gweithio gyda'n gilydd. Yn aml, mae'n golygu rheoli disgwyliadau o ran yr hyn y gallant ei ddisgwyl gennym ni, a beth y gallwn ni ei ddisgwyl ganddyn nhw"



Asedau cymunedol

Mae Cysylltwyr Cymunedol yn cefnogi pobl ifanc yn uniongyrchol trwy raglen bwrpasol sy'n cynnwys y canlynol:

- Cyfarfod cychwynnol i ddod i adnabod y person ifanc, trafod hawliau a chyfrifoldebau, a dechrau datblygu cynlluniau, amcanion a chymau gweithredu
- Sesiynau dilynol i weithio tuag at amcanion, a nodi rhwystrau neu heriau a sut i fynd i'r afael â nhw.

Mae'r sesiynau wedi'u strwythuro gan ddefnyddio "dyddlyfr llesiant", a ddatblygwyd gyda Bwrdd Ieuentid y bwrdd iechyd. Unwaith y bydd y bobl ifanc wedi magu hyder trwy sesiynau cymorth un-i-un, gall Cysylltwyr Cymunedol wedyn gyflwyno rhai pobl ifanc i asedau cymunedol megis:

- Clybiau ieuentid â mynediad agored
- Chwaraeon, e.e. bocsis neu rygbi.

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae'r gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol yn defnyddio Graddfa Llesiant Meddwl Caeredin Warwick (WEMWBS) i fesur newidiadau yn llesiant meddwl pobl ifanc ar ôl iddynt gael mynediad i'r gwasanaeth. Maen nhw hefyd yn gofyn i bobl ifanc am adborth anffurfiol ar y gwasanaeth.

Mae rhai enghreifftiau o sut mae'r gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol wedi helpu i wella llesiant meddwl pobl ifanc wedi'u hamlinellu isod:

- Gwell arferion a hunan-ofal i fynd i'r afael â phryder

"Roedd un person ifanc mewn tipyn o benbleth oherwydd ei bod hi'n teimlo dan straen oherwydd arholiadau, a doedd hi ddim yn gwybod sut i baratoi neu wneud gwaith ar eu cyfer. Oherwydd ei bod hi o dan straen, doedd hi ddim yn cael cawod yn aml nac yn dilyn ei threfn arferol o ran gofalu am ei hwyneb, ac o'r herwydd, roedd hi'n teimlo'n wael amdani ei hun. Gwnaeth y Cysylltydd Cymunedol rywfaint o waith da gyda hi o ran blaenoriaethu a chynllunio, gan ganolbwyntio ar arferion cwsig a hunanofal, er mwyn ceisio mynd i'r afael â rhai o'r pethau hynny oedd yn tarfu ar ei bywyd"



- Mwy o hunanhyder trwy gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, fel dosbarthiadau bocsiio

“Roedd y person ifanc yn cael amser erchyll yn yr ysgol ac roedd wedi cael ei fwlio; doedd e ddim yn gyfforddus yn mynd i'r ysgol na'r clwb ieuenctid. Doedd e ddim eisiau defnyddio'r bws mwyach; er ei fod yn mynd trwy gyfnod anodd iawn, roedd e bob amser yn agored i wneud newidiadau. Byddai'n cyfarfod â'n Cysylltydd Cymunedol, ac mae'r newid sydd i'w weld ynddo wedi bod yn rhyfeddol. Mae e nawr yn defnyddio'r bws, ac mae wedi yn mynd yn ôl i'r clwb ieuenctid; mae e wedi ymuno â thîm rygbi ac mae e wedi ymuno â dosbarthiadau bocsiio. Doedd yr un o'r rhain yn bethau y byddai e wedi teimlo'n gyfforddus yn eu gwneud o'r blaen”



Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Arweinydd Tîm Llywio Cymunedol

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan Arweinydd Tîm Llywio Cymunedol. Maent yn rheoli tîm Llywio Cymunedol a Swyddog Cyd-drefnu sy'n gweithio ar draws De-ddwyrain Cymru. Yn yr astudiaeth achos hon, rydym yn darganfod sut maent yn cynnig cymorth i bobl trwy bresgripsiwn cymdeithasol.

Rhesymau dros atgyfeirio

Mae pobl yn cael eu hatgyfeirio'n bennaf am gymorth ymarferol ac ar gyfer pryderon iechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal â chael eu cysylltu â gweithgareddau a grwpiau i leihau unigrwydd.

Pobl hyn sy'n tueddu i fod yn brif ddefnyddwyr y gwasanaeth hwn, ond mae'r gwasanaeth wedi bod yn gefn i bobl o bob oedran.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Derbynnir atgyfeiriadau trwy sawl llwybr, gan gynnwys gwasanaethau cymdeithasol, ymarferwyr y GIG, partneriaid trydydd sector, darparwyr tai, pobl eu hunain, neu eu teulu a'u ffrindiau. Unwaith y derbynnir atgyfeiriadau, mae'r tîm Llywio Cymunedol yn aml yn ffonio'r rhai sydd wedi atgyfeirio unigolion i gael rhagor o fanylion am eu hanghenion iechyd a llesiant. Mae hyn yn helpu i baratoi ar gyfer sgwrs am 'beth sy'n bwysig'.

Mae'r tîm yn defnyddio system Rheoli Perthynas â Chwsmeriaid i gofnodi atgyfeiriadau sy'n helpu i sicrhau bod pobl yn cael eu cyfeirio at asedau cymunedol priodol. Mae'r tîm Llywio Cymunedol yn rhwydweithio gyda grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau lleol, gan ddefnyddio dull mapio asedau i ddeall yr hyn y maent yn ei gynnig.

Mae cymorth gan y tîm Llywio Cymunedol yn grymuso pobl i gael mynediad at asedau cymunedol, yn ogystal â gwybod y gallant ddychwelyd am gymorth pellach, os oes angen.

"Mae'n ymwneud â meithrin rhwydweithiau mewn gwirionedd, gwybod pwy sydd allan yna a chefnogi'r grwpiau hynny; mae fy nghydweithiwr yn rhoi cymorth i grwpiau ddatblygu o'r gwaelod i fyny. Fel tîm llywio, gallwn nodi bylchau neu weld pethau sy'n gweithio'n dda iawn ac efallai a ellid eu gosod mewn cymuned arall."

"Cefais berson wedi'i atgyfeirio oedd yn dioddef gorbryder dwys, ac i ddechrau, y nod oedd rhoi cymorth iddi gyrraedd ei hapwyntiadau yn yr ysbyty. Dros amser, fe wnaethom adeiladu ei hyder trwy ei hannog i fynd yno. Cyflwynodd y llywiwr cymunedol hi i drafnidiaeth gymunedol, yna aeth gyda hi ar drafnidiaeth gymunedol i apwyntiad. Byddwn yn dweud, 'lawn: dangoswch chi'r ffordd at yr apwyntiad', oherwydd roedd hi hyd yn oed yn bryderus ynghylch pa ddarn o'r ysbyty yr oedd angen iddi fod ynddo. Arweiniodd hyn at ei hannog i gael mynediad at fwy o bethau yn y gymuned ac i fod yn fwy cymdeithasol i leihau ei hunigedd"



Asedau cymunedol

Mae'r tîm Llywio Cymunedol yn cyfeirio pobl at amrywiaeth o grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau, megis:

- Grwpiau i gynyddu gweithgaredd corfforol a chryfder, e.e. Dawnsio er mwyn iechyd, sydd wedi'i anelu at atal codymau; a Teimlo'n Dda am Oes, sydd ar gyfer pobl â dementia a'r rhai sy'n gofalu amdanynt
- Grwpiau cymorth i'r rhai sy'n profi problemau iechyd penodol, e.e. strôc; gorbryder
- Addasiadau diogelwch yn y cartref, e.e. Gofal a Thrwsio
- Grwpiau celf a chrefft sy'n canolbwyntio ar lesiant
- Cymorth gyda llety, e.e. arweiniad ar gwblhau gwaith papur tenantiaeth
- Cyngor ar ddyledion a budd-daliadau, e.e. trwy atgyfeiriadau i Gyngor ar Bopeth, a Cymru Gynnes (sefydliad sy'n cynghori pobl ar effeithlonrwydd ynni yn y cartref)
- Cyflogadwyedd Cymru, sy'n hybu cyflogadwyedd trwy ddatblygu sgiliau a hyder
- Talebau banc bwyd neu atgyfeiriadau i storfeydd bwyd cymunedol.

Mae'r tîm Llywio Cymunedol hefyd yn rhoi cymorth uniongyrchol i bobl i'w helpu i gael mynediad at gludiant cyhoeddus neu gymunedol a mynychu apwyntiadau ysbyty.

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae'r Arweinydd Tîm Llywio Cymunedol wedi sylwi ar yr effeithiau canlynol ar bobl sydd wedi ymgysylltu â gweithgareddau llesiant, neu grwpiau cymunedol, ymyriadau neu wasanaethau:

- Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau lleol wedi annog pobl i gysylltu ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg, gan sbarduno perthnasoedd ystyrlon yn aml ac ymestyn ymgysylltiad cymunedol.

“Mae pobl yn aml yn magu hyder ac yn y pen draw yn cynorthwyo'r grŵp yr aethon nhw iddo, i gyflwyno gweithgareddau i bobl eraill. Mae'r ymdeimlad o berthyn i gymuned yn bwysig; mae ein prosiect cyfan yn ymwneud â chysylltiadau cymdeithasol mewn gwirionedd. Yn aml bydd pobl yn rhoi lifft i'w gilydd ac yn gwneud ffrindiau, gan ffurfio grwpiau cyfeillgarwch y tu allan i'r gweithgaredd hwnnw ac yn cyfarfod am goffi”



- Mae grwpiau sy'n canolbwyntio ar weithgareddau fel “Teimlo'n Dda am Oes” a “Dawnsio er mwyn Iechyd” wedi cynyddu gweithgaredd corfforol pobl.
- Mae cael cefnogaeth i ymgysylltu â gwasanaethau a chymorth cymunedol, fel storfeydd bwyd a chlybiau cinio wedi hybu bwyta'n iach, gan awgrymu manteision posibl i iechyd a llesiant corfforol.

“Mae Teimlo'n Dda am Oes yn sesiwn sy'n cael ei rhedeg ar gyfer pobl â dementia a'r rhai sy'n gofalu amdanynt, ond mae wedi ehangu ychydig erbyn hyn. Byddwn yn cynnal gemau tebyg i fowlio deg, ond mae'r gemau hynny'n gwella iechyd a llesiant meddwl pobl trwy eu cael i symud mwy. Mewn storfeydd bwyd, efallai y bydd ffrwythau a llysiau'n ymddangos ar hap yn y bagiau, ond mae yna gardiau rysâit er mwyn i bobl allu coginio'n well yn eu cartrefi”

- Mae sefyllfa ariannol rhai pobl wedi gwella trwy dderbyn cyngor ar fudd-daliadau, cyllidebu a dyled. Mae eraill wedi rhoi hwb i'w cyflogadwyedd, eu hyder a'u hunan-barch i'w helpu i baratoi ar gyfer ailddechrau gweithio.

“Mae hyn yn gwneud y mwyaf o'u hincwm trwy eu hatgyfeirio i Gyngor ar Bopeth a Chymru Gynnes; mae hynny wedyn yn golygu eu bod yn gallu gwneud mwy o bethau a bwyta'n well. Mae rhoi mwy o arian ym mhocedi pobl yn dod â mwy o arian i gymunedau, a bydd hynny'n helpu'r gymuned a gweithgareddau i ffynnu ychydig yn fwy”



Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Cydlynnydd Llesiant

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan Gydlynnydd Llesiant, sy'n gweithio mewn rôl a ariennir gan y GIG ar gyfer mudiad trydydd sector yn Rhondda Cynon Taf. Yn yr astudiaeth achos hon, rydym yn darganfod sut maent yn cynnig cymorth i bobl trwy bresgripsiwn cymdeithasol.

Rhesymau dros atgyfeirio

Mae tua hanner yr holl atgyfeiriadau ar gyfer cymorth llesiant meddwl. Mae'r hanner arall yn ymwneud ag ystod o bryderon iechyd a llesiant. Mae gan bobl hefyd lefelau gwahanol o angen.

"Weithiau, dim ond gwybodaeth, cyngor ac arweiniad sydd ei angen; weithiau dim ond treulio amser gyda pherson hŷn sydd ychydig yn unig, sy'n chwilio am grwpiau lleol yn eu cymuned. Weithiau mae'n gymorth anffurfiol iawn; maen nhw'n mynd a dod, a dyna ni. Neu gallai fod rhywun yn dod atoch chi gyda chymaint o anghenion fel eu bod nhw wedi cyrraedd y pwynt lle nad ydyn nhw'n gwybod beth i'w wneud. Maen nhw'n dod gyda'r holl anghenion hyn sy'n effeithio arnynt, ac yna rwy'n ceisio ffurfio cynllun tymor byr, canolig a hirdymor ar eu cyfer"

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Derbynnir atgyfeiriadau gan feddygon teulu yn bennaf, ond deuant hefyd drwy hunan-atgyfeiriad, proffesiynwyr gofal iechyd eraill, gwasanaethau cymdeithasol, y Ganolfan Waith, y Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol, ac adrannau tai awdurdodau lleol. Mae'r Cydlynnydd Llesiant hefyd wedi'i leoli'n rhan-amser mewn lleoliadau cymunedol, ble mae pobl yn galw heibio i siarad â nhw.

"Byddaf yn gwneud fy nghyflwyniad o bwy ydw i a beth yw fy rôl, ac rwy'n dweud, 'Mae'r meddyg neu'r adran dai wedi eich cyfeirio chi neu rydych chi wedi hunan-gyfeirio ataf i edrych ar ba anghenion cymorth y gallwn ni helpu gyda nhw'. Rwy'n ofalus iawn i beidio â dweud fy mod i yma i ddatrys unrhyw beth - yn hytrach mae'n fwy o'r hyn y gallaf ei wneud i helpu. Yna fel arfer mae ganddyn nhw hanner awr i 40 munud i ddweud wrthyf beth yw eu sefyllfa"

Ar ôl yr atgyfeiriad cychwynnol, mae pobl yn trefnu apwyntiad dilynol ymhen tair neu chwe wythnos gyda'r Cydlynnydd Llesiant i sicrhau bod y gwasanaethau a'r cymorth cywir yn eu lle. Mae'r Cydlynnydd Llesiant a'i dîm yn ymgysylltu'n uniongyrchol â chymunedau i weld pa grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau sydd ar gael.

Mae bod â ffurflenni atgyfeirio un-dudalen syml a mynediad at y wybodaeth gywir am unigolion i gyd yn hwyluso atgyfeirio at gymorth. Mae pobl yn ymgysylltu'n well â



gweithgareddau llesiant, neu grwpiau cymunedol, ymyriadau neu wasanaethau pan fydd Cydlynwyr Llesiant neu'r gwasanaethau eu hunain yn eu helpu i wneud hynny.

Asedau cymunedol

Mae pobl yn cael eu cyfeirio at amrywiaeth o grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau, gan gynnwys y rhai ar gyfer:

- Materion ariannol / costau byw, e.e. cyngor ar fudd-daliadau neu ddyledion; banciau bwyd, "cypyrddau cymunedol", a chynlluniau "cyfran deg"; tlodi tanwydd
- Iechyd meddwl, e.e. grwpiau llesiant, caffis dementia-gyfeillgar
- Arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd, e.e. grwpiau garddio; grwpiau celf a chrefft
- Tai a llety, e.e. addasu cartrefi i gynyddu diogelwch, problemau'n ymwneud â cham-drin domestig
- Addysg, cyflogaeth, a hyfforddiant, e.e. llunio CV, magu hyder, chwilio am waith; cyrsiau hyfforddiant penodol; a gwirfoddoli
- Iechyd corfforol, e.e. grwpiau bwyta'n iach ac ymarfer corff; grwpiau cyn-geni.

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae'r Cydgysylltydd Llesiant wedi sylwi ar yr effeithiau canlynol yn achos y rhai sydd wedi ymgysylltu â gweithgareddau llesiant, neu grwpiau cymunedol, ymyriadau neu wasanaethau:

- Trwy grwpiau lleol a chefnogaeth ddilynol, mae pobl wedi gwella eu diet ac wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd i gyflawni ffordd iachach o fyw.

"Un o'r problemau mwyaf o fewn RhCT a Merthyr yw gordewdra, felly mae hynny'n rhywbeth sy'n cael ei flaenoriaethu o fewn y clwstwr gofal sylfaenol a'r grwpiau ac o ran cyllido. Felly, mae llawer o grwpiau'n canolbwyntio ar hynny; mae hyn yn gwneud gwahaniaeth i berson, oherwydd ei fod yn gosod nodau realistig. Mae'n ymwneud yn fwy â chynnig cefnogaeth i'r person na dim ond dweud wrtho ei fod yn gwneud rhywbeth o'i le. Mae hynny'n gwneud gwahaniaeth mawr"



- Mae cyfuno cymorth wedi'i dargedu yn y gymuned â chwnsela a chynghor a/neu driniaeth feddygol gan y meddyg teulu wedi helpu i wella iechyd meddwl a llesiant pobl.

“Mae bod â gofod diogel lle maen nhw’n gallu siarad am sut maen nhw’n teimlo, heb gael eu barnu a heb stigma’n gwneud gwahaniaeth enfawr i bobl sy’n cael trafferthion”

- Mae cyfeirio pobl at wasanaethau a chymorth sy’n cyd-fynd â’u diddordebau, yn ogystal â’u hanghenion yn helpu i sicrhau eu llwyddiant wrth wella eu llesiant cymdeithasol.

“Rhan o’n rôl yw gwybod beth sydd ar gael yn y gymuned a gwybod sut le yw’r grwpiau hynny; yna pan fyddwn yn cyfarfod â phobl, gallwn ddweud, ‘Mae yna grŵp gweu, grŵp garddio, grŵp celf a chrefft a.y.b. Beth allai fod o ddiddordeb i chi?’ Yna rydyn ni’n ceisio canolbwyntio ar yr unigolyn, achos does dim diben i mi anfon rhywun i grŵp garddio os nad oes ganddyn nhw unrhyw ddiddordeb mewn garddio, oherwydd dydyn nhw ddim yn mynd i ymgysylltu”

- Mae pobl wedi meithrin gwybodaeth benodol yn sgil cymorth a gwasanaethau a gyrchwyd trwy bresgripsiwn cymdeithasol, sydd wedi eu helpu i uwchsgilio, ac yn y pen draw ddod o hyd i gyflogaeth.

“Os oes rhywun yn dweud, ‘Fy nod yn y pen draw yw gweithio gyda phlant’, ond dydyn nhw ddim yn gwybod sut i fynd ati i gyflawni hynny, rhan o fy rôl i yw rhoi gwybodaeth, cynghor ac arweiniad iddynt. Byddaf yn dweud, ‘Dyma rai o’r opsiynau a allai fod yn addas yn fy marn i’. Gall hyn ddechrau gyda chwrs ar-lein, cwrs wyneb-yn-wyneb, cwrs yn y grŵp lleol, cwrs cymorth cyntaf; yna pan fyddant yn dechrau ar gwrs mewn coleg, gallant ddweud, ‘Dyma’r holl gyrsiau rydw i wedi’u gwneud hyd yn hyn’”



Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori Llywiwr Cymorth Myfyrwyr

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan Lywiwr Cymorth Myfyrwyr. Maen nhw'n gweithio mewn prifysgol yng Ngogledd Cymru. Yn dilyn cynllun peilot cychwynnol, mae presgripsiwn cymdeithasol bellach ar gael i bob myfyriwr yn y brifysgol. Yn yr astudiaeth achos hon, rydym yn darganfod sut mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr yn cynnig cymorth i fyfyrwyr trwy bresgripsiwn cymdeithasol.

Rhesymau dros atgyfeirio

Mae dros 65% o fyfyrwyr y brifysgol yn 25 oed a hŷn. Mae llawer yn profi straen sy'n deillio o gydbwyso eu hastudiaethau ag ymrwymadau teuluol a gwaith. Mae eraill angen cymorth gydag anghenion iechyd meddwl a chorfforol; cam-drin domestig neu berthnasoedd heriol; hefyd anawsterau ariannol.

"...mae cyfran sylweddol o'n myfyrwyr wedi cael diagnosis o gyflyrau iechyd meddwl neu gorfforol y maen nhw'n dod â hwy i'r brifysgol gyda nhw. Mae gennym nifer sylweddol o bobl yn defnyddio ein gwasanaethau iechyd meddwl, ar gyfer cyflyrau fel hunan-niweidio, syniadaeth hunanladdol, rheoli eu cyflyrau o ddydd i ddydd, problemau ynghylch meddyginiaeth... Mae'n eang. Mae'n unrhyw beth a phopeth"

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Gall myfyrwyr atgyfeirio eu hunain trwy ffurflen ar-lein neu wyneb-yn-wyneb yn y brifysgol. Fel arall, mae myfyrwyr yn mynd at aelod o staff y brifysgol, sy'n eu cyfeirio at y gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol. Yna mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr a'i dîm yn adolygu'r atgyfeiriadau a gofnodir ar system ganolog. Yn dilyn atgyfeirio, mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr yn cyfarfod â myfyrwyr. Yn ystod y cyfarfod, maen nhw'n cael sgwrs am 'beth sy'n bwysig'. Mae hyn yn cynnwys technegau cyfweld ysgogol i ddeall eu hanghenion yn llawn.

"Byddwn yn parhau i ymgysylltu â'r myfyriwr hwnnw i wneud yn siŵr bod cymorth yn gweithio iddyn nhw, neu os oes angen i ni ystyried dewis arall. Rydym yn eu dilyn trwy'r daith honno i wneud yn siŵr eu bod yn ymgysylltu a bod y profiad yn werth chweil iddyn nhw. Wedyn gallwn adolygu ac edrych yn ôl gyda nhw bryd hynny ar yr hyn y maent wedi'i ddysgu o'r broses honno a sut yn y dyfodol y gallant helpu eu hunain i adeiladu gwytnwch ac annog y grymuso hwnnw."

Yna mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr yn cyd-greu cynllun gweithredu pwrpasol mewn partneriaeth â myfyrwyr. Mae hyn yn aml yn cynnwys atgyfeiriadau i wasanaethau mewmol ac asedau cymunedol, gyda chymorth gan y tîm i'w helpu i ymgysylltu. Yna mae'r Llywiwr



Cymorth Myfyrwyr yn cysylltu â myfyrwyr i asesu pa mor ddefnyddiol yw'r cymorth, ac yna cynllunio sut i gynnal gwelliannau yn y tymor hwy.

Mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr a'u tîm yn dod i wybod am asedau cymunedol lleol trwy rwydweithio yn hytrach na defnyddio cyfeiriaduron.

Mae bod â'r amser a'r gallu i weithio gyda myfyrwyr wyneb-yn-wyneb, am gyhyd ag y mae ei angen arnynt, yn helpu i sicrhau eu bod yn cael cymorth priodol. Mae atgyfeiriadau'n haws pan fyddant yn cynnwys gwybodaeth fanylach am anghenion pobl. Mae argaeledd gwasanaethau o fewn y brifysgol yn hwyluso atgyfeiriadau, oherwydd mae hyn yn dileu'r angen i atgyfeirio allan i wasanaethau yn y gymuned a/neu statudol sydd yn aml â rhestrau aros hir.

"Os yw eu llesiant ar ei lefel isaf, dydyn nhw ddim yn mynd i gael eu cymell; dydyn nhw ddim yn mynd i ymgysylltu a dydyn nhw ddim yn mynd i allu symud ymlaen gyda'u hastudiaethau. Felly, rydyn ni'n gweithio'n agos iawn gyda'r tiwtoriaid i'w hannog i ddeall beth mae'r myfyriwr yn mynd drwyddo, e.e. a oes yna unrhyw gymorth y gallant ei roi ar waith o'u hochr nhw, fel cynnig estyniad ar gyfer cyflwyno aseiniad."

Mae'n ymddangos bod myfyrwyr yn gwerthfawrogi cael cymorth cyson gan y Llywiwr Cymorth Myfyrwyr i'w helpu i ymgysylltu â gweithgareddau neu grwpiau llesiant, ymyriadau neu wasanaethau, i ddechrau ac yn y tymor hwy. Mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr hefyd yn gweithio gyda thiwtoriaid i'w helpu i ddeall y ffordd orau o gynnig cymorth i'w myfyrwyr i lwyddo yn eu hastudiaethau.

Asedau cymunedol

Mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr a'i dîm yn rhoi cefnogaeth uniongyrchol i fyfyrwyr ac yn eu cyfeirio at ystod o gymorth a gwasanaethau mewnol, gan gynnwys:

- Gwasanaethau iechyd meddwl, e.e. cwnsela, nyrs iechyd meddwl
- Cyngor ar ariannu cyrsiau a rheoli cyllid
- Gwasanaethau gyrfaedd, e.e. llunio CV, chwilio am waith
- Cefnogaeth dysgu, e.e. darparu offer a chefnogaeth ychwanegol i fyfyrwyr sydd wedi cael diagnosis o anawsterau neu anableddau dysgu.



Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr wedi sylwi ar yr effeithiau canlynol yn achos pobl sydd wedi ymgysylltu â gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol y brifysgol:

- Gall presgripsiwn cymdeithasol helpu pobl i edrych yn ofalus ar eu hymddygiad, dysgu dulliau ymdopi iachach, a chynyddu eu gwytnwch os byddant yn wynebu pryderon iechyd a llesiant yn y dyfodol. Mae hyn yn helpu i hyrwyddo gwelliannau cynaliadwy mewn iechyd meddwl a llesiant.

“Mae llawer o'r gwaith rydym wedi'i wneud wedi cael pobl i adfyfrio ar eu hymddygiad a'u hannog i edrych ar sut y gallent gynnal eu hunain.

- Mae'r Llywiwr Cymorth Myfyrwyr yn teimlo bod y cymorth dwys a gynigir trwy eu gwasanaeth wedi galluogi rhai myfyrwyr i ennill cymwysterau y gallent fod wedi'i chael yn anodd eu cyflawni heb bresgripsiwn cymdeithasol.

Ni fyddai llawer o'n myfyrwyr wedi gallu mynd i unrhyw le arall i astudio ar gyfer y graddau hyn. Does ganddyn nhw mo'r cefndir addysgol; rydyn ni'n eu helpu i ennill gradd trwy'r gefnogaeth helaeth rydyn ni'n ei rhoi iddyn nhw trwy gydol y ddwy neu dair blynedd, gan wneud yn siŵr ein bod ni'n cysylltu â thiwtoriaid i roi gwybod iddyn nhw efallai bod angen ychydig o amser ychwanegol ar rai unigolion, i roi cyfle cyfartal iddyn nhw”



Astudiaethau Achos: Y rhai sy'n cyfeirio eraill at Wasanaethau Presgripsiwn Cymdeithasol

Mae'r adran hon yn cynnwys tair astudiaeth achos o:

- Arweinydd Clinigol Therapi Galwedigaethol
- Meddyg Teulu (GP)
- Nyrs Llesgedd



Atgyfeirydd: Stori Arweinydd Clinigol Therapi Galwedigaethol

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan Arweinydd Clinigol Therapi Galwedigaethol ar gyfer gwasanaethau lechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu ar draws Gofal Sylfaenol a Chymunedol yn ardal Bwrdd lechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Yn yr astudiaeth achos hon, rydym yn darganfod sut mae eu timau yn defnyddio gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol ac asedau cymunedol i roi cymorth i bobl.

Rhesymau dros atgyfeirio

Mae Therapyddion Galwedigaethol yn gweithio gydag unigolion y mae eu hanghenion yn fwy cymhleth ac sydd angen dull wedi'i deilwra'n well er mwyn iddynt allu ymgysylltu'n weithredol a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol. Mae'n cynnwys cyfuno asesiadau risg â dull gwneud penderfyniadau ar y cyd i ddeall anghenion a phryderon pobl, er mwyn cynllunio sut y gall presgripsiwn cymdeithasol helpu i fynd i'r afael â nhw.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Mae Therapi Galwedigaethol yn canolbwyntio ar gryfderau pobl ac yn galluogi unigolion i gyflawni'r gweithgareddau neu'r galwedigaethau y maent yn dymuno ac angen eu gwneud yn eu bywydau. Gall Therapyddion Galwedigaethol wneud nifer o atgyfeiriadau, yn dibynnu ar yr unigolyn a'i anghenion. Gwneir atgyfeiriadau i amrywiaeth o wasanaethau statudol a mudiadau trydydd sector. Gallant atgyfeirio pobl i wasanaeth presgripsiwn cymdeithasol, neu'n uniongyrchol at asedau cymunedol priodol.

"Mae'r atgyfeiriadau allan o'n gwasanaethau yn niferus ac amrywiol. A dweud y gwir, yr hyn sydd angen i ni ei wneud yw sicrhau ein bod wedi cael caniatâd yr unigolyn, ein bod yn dogfennu'r caniatâd hwnnw ac yna rydym yn cwblhau'r atgyfeiriad, naill ai gyda nhw neu ar eu rhan, beth bynnag sy'n gweithio orau."

Mae galluogi pobl i ymgysylltu'n llwyddiannus â gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol yn agwedd bwysig ar gymorth Therapi Galwedigaethol. Er enghraifft, mae Therapyddion Galwedigaethol yn cyflawni hyn trwy annog pobl i ddysgu technegau ar gyfer rheoli eu gorbryder ac adeiladu eu hyder.

Mae sgwrs am "beth sy'n bwysig" yn helpu i greu darlun cyflawn o anghenion cymorth pobl.

Mae meddu ar ddealltwriaeth dda a pherthynas atgyfeirio gref rhwng y gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol a Therapi Galwedigaethol yn hanfodol. Felly, mae Therapyddion Galwedigaethol yn tueddu i fod â dealltwriaeth dda o asedau cymunedol priodol, gan dreulio



amser yn rhwydweithio gyda grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau i ddeall yr hyn maent yn ei gynnig.

Asedau cymunedol

Mae pobl yn cael eu hannog a'u cefnogi i gael mynediad at wasanaethau presgripsiwn cymdeithasol ac amrywiaeth o gymorth yn seiliedig ar eu hanghenion, gan gynnwys y grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau canlynol:

- Clinigau poen
- Gwasanaethau awdioleg
- Y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)
- Grŵp cymorth ar gyfer goroeswyr cam-drin rhywiol
- *Men's Sheds*
- MIND, ar gyfer iechyd meddwl
- Adnoddau iechyd meddwl ar-lein, e.e. Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT)
- Cwnsela, ar gyfer profedigaeth (e.e. *Cruse*); perthnasoedd
- Grŵp cymorth i ofalwyr
- Cefnogaeth ar gyfer camddefnyddio cyffuriau ac alcohol
- Grŵp iechyd meddwl menywod
- Grŵp llesiant awyr-agored.

"Roedd y person hwn wedi colli rhiant, ac roedd galar yn eu llethu. Felly, gwnaeth yr ymarferydd ychydig o waith gyda nhw, gan esbonio sut mae galar yn gweithio, sut mae'n teimlo a'i fod yn normal. Fe wnaethon nhw eu cyfeirio at Cruse; yna fe wnaethon nhw ddweud, 'Pan fyddwch chi'n aros am Cruse, a oes unrhyw beth arall yr hoffech chi siarad amdano?'. Fe dwedon nhw, 'mewn gwirionedd, fe hoffwn i fod ychydig yn fwy ffit yn gorfforol'.

Felly, ar ôl tair wythnos o ymyriad, roedd y person yma'n mynd â'r ci am dro eto; roedden nhw allan yn gwneud pethau oedd yn bwysig iddyn nhw. Fe wnaethon ni eu cyfeirio at y cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff hefyd. Roedden nhw wedi mynd o le tywyll ac anodd iawn, ac rwy'n meddwl iddyn nhw gael y gefnogaeth gywir ar yr adeg gywir, er mwyn eu galluogi i oresgyn y rhwystrau yn eu bywyd"



Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

- Mae'r Therapydd Galwedigaethol yn sylwi bod pobl ag anghenion iechyd meddwl lefel isel yn tueddu i gyflawni'r gwelliannau iechyd meddwl a llesiant mwyaf trwy gael mynediad at wasanaethau a chymorth trwy bresgripsiwn cymdeithasol.
- Maent hefyd yn teimlo, gyda'r cymorth cywir, fod potensial i gynnig cymorth i fwy o bobl ag anghenion cymhleth trwy bresgripsiwn cymdeithasol, ac y gallai'r cymorth hwn, dros amser, leihau anghenion pobl o ran meddyginiaeth, a helpu i wella eu hiechyd meddwl.

“Rwy’n meddwl am yr holl bobl â sgitsoffrenia, iselder, gorbryder a dementia. Mae eu bywydau’n canolbwyntio’n llwyr ar feddyginiaeth; pe bai gan y bobl hynny fynediad at y cymorth cywir, rwy’n meddwl y gallai hynny wneud gwahaniaeth enfawr”

- Mae'r Therapydd Galwedigaethol wedi sylwi bod rhai pobl wedi llwyddo i ddod o hyd i gyflogaeth neu fynd yn ôl i weithio trwy'r asedau cymunedol y maent wedi cael eu cyfeirio atynt trwy bresgripsiwn cymdeithasol.

“Os oes gennych chi rywun yn dweud, 'Rwy'n cael trafferthion gyda chyflogaeth', mae yna sefydliadau ar gael a all helpu; mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn comisiynu llwyth o bethau i geisio helpu pobl yn ôl i waith, ond dydw i ddim yn credu bod llawer o bobl yn manteisio ar y gwasanaeth hwn”



Atgyfeirydd: Stori meddyg teulu

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan feddyg teulu sy'n atgyfeirio unigolion ag anghenion iechyd a llesiant at wasanaeth presgripsiwn cymdeithasol yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Rhesymau dros atgyfeirio

Er bod pobl yn aml yn dod â'u pryderon meddygol i'r feddygfa, ochr-yn-ochr â hyn mae gan lawer ohonynt anghenion iechyd a llesiant cyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o atgyfeiriadau am bresgripsiwn cymdeithasol yn ymwneud ag ynysu cymdeithasol neu bryderon iechyd meddwl, ac mae eraill yn ymwneud â thai neu bryderon ariannol. Fel y sawl sy'n atgyfeirio, mae'r meddyg teulu yn cael sgwrs am 'beth sy'n bwysig' gyda'r person i ddeall sut y gellir cynnig cymorth iddynt trwy bresgripsiwn cymdeithasol.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Mae'r meddyg teulu yn defnyddio amrywiaeth o lwybrau atgyfeirio, yn dibynnu ar yr unigolyn a'i anghenion. Gallant atgyfeirio pobl i Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol, neu'n uniongyrchol at asedau cymunedol priodol.

"Mae angen llawer o lwybrau gwahanol at bresgripsiwn cymdeithasol; rydyn ni'n ceisio cynnig cymaint o wahanol lwybrau â phosib. Ni ddylai'r cyfan ddod trwy'r meddyg teulu, ond o safbwynt atgyfeirio gan feddygon teulu; bod â system atgyfeirio dda yw'r ffordd orau i ni atgyfeirio. Teimlwn fod Elemental yn cyflawni hynny"

Mae atgyfeiriadau cymunedol yn cael eu hwyluso trwy rwydweithio â sefydliadau cymunedol. Mae hyn yn golygu cysylltu â gwahanol grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau i ganfod pa gymorth sydd ar gael. Anogir hunan-atgyfeiriadau hefyd. Mae'r meddyg teulu yn defnyddio meddalwedd *Elemental* i reoli atgyfeiriadau presgripsiwn cymdeithasol, sef system ddigidol sy'n cysylltu â systemau cofnodion cleifion.

Pwysleisiodd y meddyg teulu fod presgripsiwn cymdeithasol wedi darparu ffordd newydd i feddygon teulu/staff practis helpu pobl â phryderon anfeddygol.. Fel meddyg teulu, mae amser yn gyfyngedig, mae gan Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol yr amser a'r gallu i wrando ar bryderon pobl, sy'n allweddol i ddeall eu hanghenion a'u diddordebau, ac i wneud atgyfeiriadau priodol.

"Yn flaenorol, byddem yn gweld cleifion â llawer o'r problemau hyn, nad oeddem yn teimlo mewn gwirionedd y gallem eu helpu i'w datrys. Nid yw meddyginiaeth o reidrwydd yn mynd i helpu gyda'r problemau hynny. Rwy'n teimlo ei fod yn wirioneddol rymusol i'n helpu ni fel meddygon teulu i roi cymorth i'n cleifion trwy gydol eu bywydau. Mae hynny yn ei dro, wrth gwrs, yn gwella deilliannau iechyd hefyd."



Mae cymorth gan Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol yn galluogi pobl i ddechrau ymgysylltu ag asedau cymunedol. Ar ôl y pwynt hwnnw, mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo eu bod wedi'u grymuso i ymgysylltu ar eu pen eu hunain.

Asedau cymunedol

- Mae pobl yn cael mynediad at bob math o gymorth yn seiliedig ar eu hanghenion, gan gynnwys:
- Tai a dyled
- Casglu siopa a phresgripsiynau ar ran pobl, yn enwedig yn ystod cyfyngiadau COVID-19
- Profedigaeth
- Arwahanrwydd cymdeithasol, e.e. cynnig cyfeillgarwch; grwpiau gweithgaredd fel "Prosiect Tyfu'n Dda"
- Cefnogaeth i rieni ifanc, e.e. dosbarthiadau coginio; gwybodaeth am fyw'n iach; cymorth rhianta
- Banciau bwyd.

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae'r meddyg teulu wedi sylwi bod presgripsiwn cymdeithasol yn bennaf wedi helpu i wella iechyd meddwl a llesiant pobl, er eu bod hefyd wedi gweld gwelliannau yn iechyd corfforol rhai pobl. Nodwyd hyn trwy holiaduron llesiant a weinyddwyd gan y practis meddygon teulu. Mae deilliannau gwell yn ymwneud â thai a phryderon ariannol wedi cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant pobl. Mae presgripsiwn cymdeithasol hefyd wedi helpu rhai pobl i ddychwelyd i gyflogaeth.

"Mae cymaint o bobl wedi cael cymorth gyda phethau fel problemau ariannol a thai. Y peth arall yr ydym wedi'i weld yw pobl yn dychwelyd i gyflogaeth ar ôl iddynt fod yn ddi-waith ers peth amser. Mae hyn yn amlwg wedi cael effaith gadarnhaol ar eu bywydau nhw'n bersonol, ac o fudd i gymdeithas ehangach hefyd."



Atgyfeirydd: Dyma Stori Nyrs Llesgedd

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan nyrs llesgedd, sy'n defnyddio ymagwedd Rheoli Iechyd y Boblogaeth i gynorthwyo pobl i fynd i'r afael ag anghenion tlodi tanwydd yn ardal Clwstwr Gofal Sylfaenol Taf Elai, ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.

Rhesymau dros atgyfeirio

Roedd y prosiect hwn yn brawf ar ymarferoldeb ymagwedd Rheoli Iechyd y Boblogaeth wrth fynd i'r afael â phwysau'r gaeaf, gan fynd ati'n rhagweithiol i ganfod a thargedu'r unigolion sydd fwyaf mewn perygl o effeithiau niweidiol tlodi tanwydd ar iechyd, gan gynnwys gwaethygu cyflyrau cronig.

Dynodwyd unigolion gan ddefnyddio cyfuniad o ddata Segmentu Poblogaeth a Haeniad Risg (PSRS) yn ogystal â data clinigol gan feddygon teulu.

Cafodd unigolion eu cynnwys yn y prosiect hwn yn seiliedig ar nifer o nodweddion sy'n ymwneud â'u hanghenion iechyd, gan gynnwys oedran (65+), amddifadedd, nifer a math o gyflyrau cronig a pherthyn i rannau penodol o'r boblogaeth. Yn ystod y cyswllt cychwynnol, nododd sgwrs ynghylch 'Beth sy'n Bwysig' anghenion sylweddol heb eu datrys. Roedd hyn yn ymwneud ag ynysu cymdeithasol neu bryderon iechyd meddwl, yn ogystal â materion yn ymwneud â thai, cyllid, neu dasgau domestig.

"Roeddem yn ceisio dod o hyd i'r cleifion hynny a oedd yn wynebu risg o dlodi tanwydd, a chyfeiriwyd tua 1 o bob 10 claf a gymerodd ran yn y prosiect at wasanaeth cartref cynnes, ond roedd gan nifer llawer mwy anghenion iechyd heb eu datrys (1 mewn 5)"

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Roedd y Gwasanaeth Llesgedd yn targedu'r rhai â'r angen mwyaf yn gyntaf gan ddefnyddio meini prawf blaenoriaethu a ddatblygwyd ar y cyd ag Uned Rheoli Iechyd y Boblogaeth y Bwrdd Iechyd. Roedd hyn yn galluogi dull rhagweithiol o gysylltu ag unigolion.

"Bu'n ddefnyddiol targedu grŵp penodol a nodi'r rhai a allai fod mewn mwy o berygl o wynebu deilliannau iechyd niweidiol oherwydd amddifadedd ariannol"

Cysylltodd y Nyrsys Llesgedd a'r Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd ag unigolion dros y ffôn, gan fynd ati i gael sgwrs ynghylch "Beth sy'n Bwysig" ynghyd ag asesiad o anghenion. Er bod y rhan fwyaf o unigolion yn dod atom gyda phryderon yn ymwneud ag iechyd, yn aml mae



yna bryderon cymdeithasol sy'n gwaethygu iechyd pobl. Er mwyn mynd i'r afael â'r pryderon hyn, gwnaed atgyfeiriadau i Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol a sefydlwyd cysylltiadau â mudiadau trydydd sector, proffesiynwyr ym maes iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, Nyth ac eraill gan gynnwys y Canolfannau Cynnes.

Fe wnaeth cydweithio llwyddiannus rhwng holl bartneriaid y prosiect helpu i sicrhau bod pobl yn gallu cael mynediad at gymorth priodol mewn modd amserol heb gyrraedd pwynt argyfwng. Hwylusodd presgripsiwn cymdeithasol hyn trwy ddarparu ymyriad amgen i wasanaethau iechyd traddodiadol gan gynnig cymorth i bobl trwy grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau.

"Rydym bob amser yn gweithredu ar sail 'yr hyn sydd bwysicaf'. Weithiau efallai y byddwch chi'n dod ar draws rhywun sydd â chyflyrau cronig; efallai y byddwch chi'n eu ffonio ac efallai na fydd hynny'n broblem iddyn nhw. Mae'n bosib mai eu problem fwyaf yw na allant gael gafael ar dacs i fynd â nhw i siopa. O safbwynt prosiect tanwydd gaeaf, roedd gennym lawer o bobl yn eistedd mewn cartrefi oer; roedd yn bwysig iawn o ran presgripsiwn cymdeithasol bod y bobl hyn yn ymwybodol o ble i gael y cymorth hwnnw, ac i ni wybod ble i'w hatgyfeirio"

Asedau cymunedol

Mae pobl yn cael eu hatgyfeirio at wahanol fathau o gymorth yn seiliedig ar eu hanghenion, gan gynnwys:

- Cymorth ar gyfer tai a byw, gan gynnwys tasgau domestig fel coginio
- Banciau bwyd a'r gwasanaeth 'pryd ar glud'
- Sgrinio gwybyddol a chymorth meddygol pellach
- Atgyfeiriadau at ffisiotherapi, iechyd galwedigaethol, a.y.b.
- Pryderon iechyd corfforol fel colli clyw/golwg, ac eraill
- Unigedd cymdeithasol a chymorth iechyd meddwl
- Cymorth i'r rhai sy'n gofalu.

"Fe ges i alwad gan y tîm llesgedd heddiw; doeddwn i erioed wedi clywed am y gwasanaeth ac roedd yn syniad gwych. Roedd mor hyfryd gwybod bod yna rywun yn malio amdanom ni a hefyd yn wybodus iawn gyda'u cyngor. Fe gododd hyn fy nghalon..."
(un o gleientiaid y prosiect)



Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

- Sylwodd y Nyrs Llesgedd fod yr unigolion sy'n wynebu'r risg fwyaf o effeithiau niweidiol tldi tanwydd ar eu hiechyd yn nodi gwelliannau yn ansawdd eu bywyd. Cyflawnwyd hyn yn rhannol trwy gynnig cefnogaeth iddyn nhw a'u haddysgu am eu costau ynni unigol.

“Roedd un dyn wedi troi'r prif gyflenwad dŵr i ffwrdd oherwydd ei fod yn ofni ei fil nwy; roedd wedi gweld y straeon yn y newyddion ac ni allai feddwl am unrhyw beth arall. Roedd yn fater o addysg am y ffaith bod biliau'n cynyddu, ond dim ond hanner y wybodaeth oedd ganddo.”

- Casglodd y prosiect adborth mewn gwahanol ffyrdd yn dibynnu ar amgylchiadau'r unigolyn. Holiaduron papur, codau QR/arolygon ar-lein, a gwaith dilynol ar ôl yr ymyriad, gyda thystiolaeth unigolion yn dangos yr effeithiau a gafodd y prosiect hwn ar iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant cymdeithasol y rhai fu'n ymwneud â'r prosiect. Mae gwerthusiad llawn o'r prosiect hwn yn cael ei gynnal, a disgwylir adroddiad tua dechrau 2024.



Astudiaethau Achos: Ased Cymunedol

Mae'r adran hon yn cynnwys un astudiaeth achos gan:

- Rheolwr Prosiect Awyr Agored



Presgripsiwn Cymdeithasol: Dyma stori am bresgripsiwn gwyrdd

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar adborth gan Reolwr Prosiect Awyr Agored. Maent yn gweithio gyda darparwyr awyr agored lleol yng Ngwynedd i'w helpu i greu rhaglenni llesiant. Yn yr astudiaeth achos hon, rydym yn darganfod sut maent yn cynnig cymorth i bobl a sefydliadau trwy bresgripsiwn cymdeithasol gwyrdd.

Rhesymau dros atgyfeirio

Mae anghenion pobl yn amrywio, er bod y rhan fwyaf yn cael eu hatgyfeirio am gymorth gyda phryderon iechyd meddwl, profedigaeth ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Llwybr presgripsiwn cymdeithasol

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn hunangyfeirio. Caiff rhai eu hatgyfeirio gan wasanaethau'r GIG, mudiadau cymorth lleol, rhwydwaith Iechyd Gwyrdd Cymru, a thrwy broffesiynwyr iechyd ar rwydwaith awyr agored y sefydliad ei hun.

Mae pobl yn dod i wybod am y rhaglenni llesiant trwy gyfryngau cymdeithasol neu trwy fudiadau yn y sector gwirfoddol. Ar ôl atgyfeirio, maen nhw'n cwblhau ffurflen gofrestru sy'n dogfennu galluoedd corfforol a llesiant meddyliol.

Gwneir atgyfeiriadau yn haws trwy gydweithredu cryf rhwng y prosiect a'r sefydliadau atgyfeirio. Mae cynnig darpariaeth gyson o ansawdd uchel yn helpu mudiadau i deimlo'n hyderus y bydd pobl yn elwa o fynychu'r rhaglenni llesiant. Mae anogaeth ysgafn yn allweddol i helpu pobl i gael cymorth. Mae sicrhau bod y cymorth sydd ar gael yn addas i'r rhai sy'n ei ddefnyddio hefyd yn bwysig wrth feithrin eu hymgyssylltiad.

"I bobl o'r uned seicosis, mae eu hymarferydd yn gwybod amdanom ni. Felly, mae hi'n eu hatgyfeirio a'u cofrestru, achos mae yna lawer o bobl nad ydyn nhw eisiau siarad ar y ffôn, ac wedyn mae hi'n dod â nhw draw. Dull arall yw bod rhywun wedi cysylltu â'r Groes Goch, ac maen nhw'n meddwl y bydd ein rhaglenni o fudd; maen nhw wedyn yn eu cyfeirio atom ni. Mae gennych chi hefyd y person cyffredin ar y stryd sy'n gweld poster ac yn meddwl, 'Dwi angen ychydig o gymorth gyda llesiant', yna maen nhw'n llenwi'r ffurflen gofrestru ac yn dod draw"

"Dim pwysau ac maen nhw'n fwy parod i dderbyn. Mae gen i ferch sydd eisiau ymuno â'n cwrs byw yn y gwyllt. Ar ôl tair wythnos o'r rhaglen, fe anfonodd hi negeseuon ataf yn dweud, 'Mae'n ddrwg gen i, rydw i'n cael diwrnod gwirioneddol bryderus heddiw. Rwy'n deall os ydych chi am gynnig fy lle ar y cwrs i rywun arall'. Fy ymateb i oedd, 'Na; dy gwrs di yw hwn, ac mae'n rhan o dy raglen; dyma beth rwy'ti'n ei gael allan ohono'. Os mai'r hyn rwy'ti'n gael allan ohono yw dy fod ti'n cymryd rhan, yna mae hynny ynddo'i hun yn achos ddathlu"



Asedau cymunedol

Mae'r prosiect yn cynnig rhaglenni awyr agored chwe wythnos sy'n cynnwys cerdded, garddio a byw yn y gwyllt. Cynigir y rhaglenni mewn partneriaeth â mudiadau cymunedol lleol sy'n cyfeirio pobl at wahanol wasanaethau.

"Rydym yn cynnig rhaglenni ar gyfer y rhai sydd ychydig yn nerfus ynghylch mynd i'r awyr agored a chwrdd â phobl newydd. Maen nhw'n rhaglenni caeedig, yn gyflwyniad ysgafn i fynd allan i'r awyr agored. Unwaith maen nhw wedi cwblhau'r rhaglen chwe wythnos ac maen nhw'n teimlo ychydig yn fwy hyderus, gallan nhw wedyn ddechrau mentro ychydig mwy a chwilio am gyfleoedd eraill gyda mudiadau yn yr ardal"

Effeithiau presgripsiwn cymdeithasol ar anghenion iechyd a llesiant

Mae'r Rheolwr Prosiect Awyr Agored wedi sylwi ar yr effeithiau canlynol ar y rhai sydd wedi defnyddio eu gwasanaethau a'u cymorth. Mae pobl hefyd yn llenwi ffurflenni adborth ar ôl ymgysylltu â'r rhaglen sy'n nodi rhai o'r effeithiau y maent wedi'u cyflawni.

- Mae pobl wedi cynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol trwy ymuno â grwpiau cerdded. Mae rhai pobl wedi ymuno â grwpiau neu wedi sefydlu grwpiau newydd gydag eraill y maent wedi cyfarfod â hwy ar raglenni, gan helpu i wreiddio ac ymestyn yr effeithiau hyn.

"Mae gennym ni grŵp cerdded, ac mae yna un boi nad oedd yn credu y gallai gerdded, gan ei fod dim ond yn cerdded ychydig bach ar y tro. Mae'r ddynes sy'n cynnal y rhaglen hon yn wych, ac mae hi wedi bod yn ei annog trwy fod yn chwareus. Nawr mae'n cerdded milltir neu ddwy bob tro y mae'n mynd allan, ac mae ef a'r ffrindiau y mae wedi cyfarfod â nhw trwy'r rhaglen hon wedi dechrau grŵp cerdded."

- Mae'r rhaglenni wedi helpu i leihau arwahanrwydd cymdeithasol ac wedi cynyddu ymdeimlad o berthyn i lawer o bobl.

"Roedd un person wedi cael profedigaeth; roedd yn teimlo bod mynd allan a chymysgu â phobl eraill wedi eu helpu i deimlo'n llai unig."



- Mae adborth yn dangos bod bron pawb sy'n ymgysylltu â'r rhaglenni yn elwa ar ffurf gwelliannau yn eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

“Dydw i ddim yn meddwl bod yna un grŵp sydd ddim wedi cael y rhan fwyaf o'r bobl yn dweud bod eu llesiant meddwl wedi gwella. Mae un ohonyn nhw wedi dweud ei bod hi'n meddwl bod y grŵp wedi achub ei bywyd, a'i bod hi bellach wedi mynd i fyd cerddoriaeth a dawns, ac mae hi'n agos iawn at ei chymuned.”

- Mae rhai pobl wedi ennill sgiliau a chymwysterau, ac wedi dod o hyd i swyddi trwy'r rhaglenni. Mae eraill wedi manteisio ar gyfleoedd hyfforddiant a gwirfoddoli.

“Dechreuodd un o'n gwirfoddolwyr ar y rhaglen oherwydd profedigaeth, daeth yn wirfoddolwr, a nawr mae'n aelod o staff. Rydym wedi cynnal rhaglenni fel adeiladu mainc a sgiliau coetir. Mae gennym ni rywun ar hyn o bryd sydd wedi ymuno oherwydd ei llesiant, ond mae hi wedi meithrin cryn lawer o sgiliau erbyn hyn, ac mae hi eisiau dod yn ymarferydd llesiant awyr agored ei hun. Rwy'n meddwl bod y cynlluniau hyn yn ysbrydoli llawer o bobl”



Heriau Canfyddedig a Ffactorau sy'n Hwyluso

Mae'r adran hon yn crynhoi'r rhwystrau canfyddedig a ffactorau sy'n hwyluso sy'n ymwneud â'r llwybr presgripsiwn cymdeithasol, sydd wedi'u nodi trwy'r cyfweiliadau lled-strwythuredig gydag ymarferwyr presgripsiwn cymdeithasol, unigolion, atgyfeirwyr ac ased cymunedol, a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r astudiaethau achos. Mae'r heriau a'r ffactorau sy'n hwyluso hyn wedi'u categorio yn ôl y themâu trosfwaol canlynol:

1. Cynladwyedd a chyllido
2. Proses a llwybr atgyfeirio
3. Dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth
4. Gallu, cyfle a chymhelliant yr unigolyn

Cynladwyedd a chyllido

Nodwyd cyllido annigonol a byr-dymor fel heriau sy'n effeithio ar argaeledd a hygyrchedd asedau cymunedol. Cyfeiriwyd hefyd at gyllido sydd ynghlwm ag ardaloedd daearyddol penodol a/neu ag anghenion iechyd a llesiant penodol fel rhwystr. Teimlwyd bod cyllid yn gysylltiedig â chyfyngiadau ar lefelau digonol o gapasiti gwasanaeth, gan greu rhwystr i atgyfeirio unigolion at asedau cymunedol, a gadael bylchau yn y ddarpariaeth o gymorth.

Nodwyd y byddai sefydlu sylfaen dystiolaeth i ddangos effaith presgripsiwn cymdeithasol ar fywydau pobl yn un ffordd o amlygu anawsterau cyllido a chynladwyedd. Gan adlewyrchu ar eu profiad, teimlai'r rhai y cyfwelwyd â hwy y gallai presgripsiwn cymdeithasol gael mwy o effaith trwy gynyddu capasiti i allu rhoi cymorth i bobl am gyfnod hwy.

Proses a llwybr atgyfeirio

Mynegodd rhai cyfranogwyr bryderon y gall prosesau atgyfeirio fod yn gymhleth. Er enghraifft, gall gwahaniaethau mewn systemau digidol rhwng sefydliadau ei gwneud yn



anodd rhannu gwybodaeth. Fodd bynnag, pan gaiff systemau digidol eu defnyddio ar eu pen eu hunain, fe'u hystyrir i fod yn ddefnyddiol wrth reoli atgyfeiriadau.

Amlygwyd bod rhai gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol ac asedau cymunedol yn derbyn atgyfeiriadau gan broffesiynwyr iechyd a gofal yn unig (yn hytrach na hunan-atgyfeiriad), gan gyfyngu ar nifer yr unigolion sy'n gallu cael mynediad at gymorth. Yn ogystal, nodwyd anghysondeb yn y cylchoedd adborth rhwng gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol ac asedau cymunedol fel rhwystr, gan atal atgyfeirwyr rhag deall pa mor dda y mae unigolion wedi ymgysylltu, ac a oes angen cymorth pellach i alluogi gwell cyfranogiad.

Roedd cydnabyddiaeth y byddai ffurflen atgyfeirio syml, un-dudalen, a mynediad at wybodaeth fanwl am anghenion pobl yn hwyluso'r broses o atgyfeirio pobl am gymorth priodol. Yn achos rhai Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol, byddai gallu neilltuo amser i ymestyn a diweddarau eu gwybodaeth ynghylch asedau cymunedol, yn ogystal â datblygu ymagwedd gydweithredol gyda grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau, yn cael eu hystyried yn gydrannau allweddol ar gyfer gwneud atgyfeiriadau'n haws.

Dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth

Nodwyd dryswch ynghylch yr hyn y mae Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol yn ei wneud, ynghyd â'r angen am wahaniaeth cliriach rhwng rolau sefydliadau, gwasanaethau ac Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol. Mynegodd eraill yr angen am wella dealltwriaeth o rôl yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol i'r gweithlu ehangach er mwyn sicrhau bod atgyfeiriadau'n briodol. Nodwyd hefyd fod diffyg ymwybyddiaeth y cyhoedd ynghylch presgripsiwn cymdeithasol a'r gwasanaethau sydd ar gael i bobl yn her. Awgrymwyd y byddai gwella cyfathrebu ynghylch pa wasanaethau sydd ar gael a sut i'w cyrchu yn gallu helpu mwy o bobl gyda'u hiechyd a'u llesiant.

Gallu, cyfle a chymhelliant yr unigolyn

Roedd yna gydnabyddiaeth bod llawer o ffactorau a all effeithio ar ymgysylltiad unigolyn ag asedau cymunedol, gan gynnwys eu:



Gallu

Teimlwyd bod gallu seicolegol yn cael effaith negyddol ar ymgysylltiad unigolion ag asedau cymunedol. Soniwyd am deimlo'n ofnus, petrus, wedi gorlethu ac yn brin o hyder wrth ddisgrifio sut mae unigolion yn teimlo wrth ymwneud â gweithgaredd newydd trwy bresgripsiwn cymdeithasol. Nodwyd hefyd, yn achos rhai unigolion sydd ag anghenion iechyd meddwl cymhleth, y gall ymgysylltu fod yn anoddach.

Tynnwyd sylw at y ffaith bod cael sgwrs am 'beth sy'n bwysig' yn rhan ganolog o'r broses ar gyfer presgripsiwn cymdeithasol, gan alluogi pobl i esbonio eu hanghenion iechyd a llesiant. Roedd yna ganfyddiad ymhlith rhai cyfranogwyr fod sgwrs am 'beth sy'n bwysig' yn helpu pobl i oresgyn rhwystrau a allai fod wedi'u hatal rhag cyflawni eu hamcanion a/neu ymwneud â chymorth. Roedd rhai unigolion oedd wedi defnyddio gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol yn priodoli eu hymgysylltiad llwyddiannus yn rhannol i ymagwedd yr Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol. Roedd ymagwedd gadarnhaol a rhagweithiol, yn ogystal â bod yn amyneddgar, didwyll, dymunol, empathetig ac agos atoch ymhlith rhinweddau Ymarferydd Presgripsiwn Cymdeithasol, yn ogystal â'r gallu i ymrymuso unigolion.

Cyfle

Roedd yna gydnabyddiaeth bod argaeledd cludiant cyhoeddus, a pha mor ddibynadwy ydyw, yn her i unigolion o ran cael cymorth, mewn ardaloedd gwledig a threfol fel ei gilydd. Amlygwyd y ffaith y gall cludiant fod yn ddrud, hefyd y posibilrwydd na fydd rhai unigolion yn gallu defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus oherwydd diffyg hyder, neu efallai bod rhwystrau daearyddol i ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, e.e. byw'n rhy bell i ffwrdd o safle bws.

Gwelwyd bod amseriad a lleoliad asedau cymunedol hefyd yn rhwystr. Er enghraifft, gall unigolion sydd mewn gwaith cyflogedig ei chael yn anodd ymgysylltu â grwpiau cymorth a gynhelir yn ystod y dydd. Yn ogystal, mae gan rai unigolion ymrwymadau sy'n cystadlu â'i gilydd sy'n ei gwneud hi'n anodd dod o hyd i'r amser i gymryd rhan mewn grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau. Cydnabuwyd hefyd bod gwasanaethau digidol yn



cyfyngu ar fynediad yn achos pobl nad oes ganddynt y dechnoleg ddigidol na'r gallu i gael mynediad at wasanaethau o'r fath. Fodd bynnag, roedd rhai unigolion, sydd heb yr hyder na'r amser i fynychu grwpiau cymunedol, ymyriadau a/neu wasanaethau, yn croesawu gwasanaethau digidol ar-lein

Cymhelliant

Nodwyd diffyg cymhelliant pobl i ymgysylltu â chymorth hefyd fel rhwystr allweddol i berson sylweddoli manteision presgripsiwn cymdeithasol, yn ogystal â theimlo'n betrusgar ynglŷn â dechrau rhywbeth newydd. Gall lefel uchel o gymhelliant wella ymgysylltiad unigolyn â Phresgripsiwn Cymdeithasol ac asedau cymunedol. Roedd canfyddiad bod neilltuo amser i drafod pryderon ac anghenion unigolyn, am gyhyd ag y mynnant, yn ffactor sy'n hwyluso ymwneud cadarnhaol â phresgripsiwn cymdeithasol.



Atodlen A: Methodoleg

Cynhaliwyd y prosiect hwn gan *Opinion Research Services* (ORS) mewn cydweithrediad â'r Is-adran Gofal Sylfaenol o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) gyda chyfranogiad grŵp llywio aml-asiantaeth, rhwng Rhagfyr 2022 a Medi 2023.

Diben yr ymchwil

Nodwyd yr angen am y prosiect hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i gyfrannu at fynd i'r afael ag argymhelliad 4 o'r papur Rhyngwyneb Presgripsiwn Cymdeithasol (ICC, 2022):

- **Cynnig cymorth i'r rhai sy'n atgyfeirio (gan gynnwys hunan-atgyfeirio) at bresgripsiwn cymdeithasol gyda dealltwriaeth o rôl a diben gwasanaethau, gweithgareddau ac asedau i gefnogi gwahanol anghenion.**

Mae astudiaeth achos yn fethodoleg a ddefnyddir yn eang ar gyfer ymchwilio, adfyfrio a deall profiad ac arfer ym maes iechyd cyhoeddus. Mae sawl ymagwedd at astudiaethau achos. Ar gyfer y prosiect hwn defnyddiwyd dull astudiaeth achos disgrifiadol i wneud y canlynol:

1. Dangos defnydd bywyd go-iawn o bresgripsiwn cymdeithasol wrth gynnig cymorth i unigolion sydd ag ystod eang o anghenion corfforol, cymdeithasol a/neu iechyd meddwl a llesiant trwy gydol eu bywyd
2. Egluro bod ffynonellau atgyfeirio i bresgripsiwn cymdeithasol yn draws-sectoraidd a'u bod yn cymryd ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan gynnwys gweithio mewn partneriaeth.

Adnabod achosion

Defnyddiwyd dull 'caseg eira' bwriadol i recriwtio achosion. Dosbarthwyd gwahoddiad digidol dwyieithog ynghyd â thaflen wybodaeth a ffurflen ganiatâd i gymryd rhan yn y prosiect trwy e-



bost i'r gweithlu presgripsiwn cymdeithasol yng Nghymru. Defnyddiwyd proses raeadru trwy bartneriaid allweddol i'w rhannu gyda'u sefydliadau, rhwydweithiau a thimau. Roedd hyn yn cynnwys: Rhwydwaith Ysgol Cymru er Ymchwil Presgripsiwn Cymdeithasol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru, rhwydwaith Proffesiynwyr Perthynol i Iechyd (AHP), rhwydwaith AHP a Gofal Sylfaenol Addysg a Gwella Iechyd Cymru, rhwydwaith presgripsiwn cymdeithasol Cwm Taf Morgannwg, Rhwydwaith Swyddogion Cymorth Datblygu Clwstwr, ynghyd â chyswllt wedi'i gyfarwyddo ag unigolion a dargedwyd.

Cyflwynwyd mynegiannau o ddiddordeb i gymryd rhan yn uniongyrchol i ORS trwy gyfeiriad e-bost pwrpasol. Oherwydd cyfyngiadau amser a bod y prosiect ar raddfa fach, defnyddiwyd meini prawf ar gyfer dethol i sicrhau sampl gytbwys o amrywiaeth o rolau, sectorau, lleoliadau daearyddol a'r mathau o anghenion iechyd a llesiant yr ymdrinnir â hwy.

Roedd y meini prawf ar gyfer dethol yn cynnwys:

- Rhanbarth bwrdd iechyd
- Rôl swydd a sector
- Llwybrau atgyfeirio (gan gynnwys hunan-atgyfeirio)
- Gwasanaethau / gweithgareddau / cefnogaeth yr atgyfeiriwyd iddynt
- Anghenion iechyd a llesiant yr ymdrinnir â hwy amlaf
- Parodrwydd i weithredu fel 'porthgeidwad' gan gyflwyno unigolion sydd wedi defnyddio gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol i'r ymchwilydd

Adolygodd ORS ac ICC y rhestr o achosion posibl a'u cynnwys neu eu heithrio ar sail y meini prawf.

Casglu gwybodaeth

Cysylltwyd â'r unigolion a ddetholwyd trwy e-bost a/neu dros y ffôn i drefnu cyfweiliad rhithwir gwirfoddol, a rhoddwyd taflen wybodaeth iddynt gyda manylion y canlynol: diben y prosiect, beth mae'r prosiect yn ei gynnwys, sut mae data'n cael ei storio a'i ddefnyddio, yn ogystal â gwybodaeth ar gyfer cysylltu.



Yna gofynnwyd i'r unigolion oedd â diddordeb i ddarparu cytundeb a chaniatâd ysgrifenedig i gymryd rhan; roeddent yn gallu optio allan ar unrhyw adeg.

Ym mis Mai 2023, casglwyd gwybodaeth trwy gyfweiliadau lled-strwythuredig un-i-un gydag ymchwilydd ORS, a gynhaliwyd yn rhithiol gan ddefnyddio meddalwedd *Teams* neu *Zoom* neu dros y ffôn. Roedd y cyfweiliadau tua 45-60 munud o hyd ac yn cael eu cynnal yn Gymraeg neu Saesneg, yn unol â dewis y cyfranogwyr. Gyda chaniatâd yr unigolion, gwnaed recordiad digidol o gyfweiliadau i alluogi cymryd nodiadau manwl o drafodaethau.

Cynhyrchwyd dau ganllaw ar gyfer trafodaethau i hwyluso cyfweiliadau, un ar gyfer Ymarferwyr/Atgyfeirwyr Presgripsiwn Cymdeithasol ac un ar gyfer unigolion sydd wedi defnyddio gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol. Er bod y ddau ganllaw ar gyfer trafodaethau wedi'u teiwra i gasglu safbwyntiau a phrofiadau gwahanol, roedd y naill a'r llall yn ymdrin â chwestiynau tebyg yn ymwneud â'r pynciau canlynol: rhesymau dros atgyfeirio, llwybrau a phrosesau atgyfeirio, mathau o gymorth a gwasanaethau a ddefnyddiwyd, hwyluswyr a heriau i ymgysylltu â chymorth, gwelliannau a gyflawnwyd trwy gyrchu cefnogaeth a gwasanaethau trwy bresgripsiwn cymdeithasol ac unrhyw adborth arall.

Dadansoddi a dehongli

Yn dilyn cyfweiliadau, trawsgrifiodd ymchwilydd ORS y data o'r cyfweiliadau ar ffurf nodiadau manwl. Defnyddiwyd dull dadansoddi thematig i nodi, dadansoddi a dehongli themâu yn y data. Oherwydd maint bach y sampl, cynhaliwyd y dadansoddiad â llaw yn hytrach na defnyddio meddalwedd dadansoddi ansoddol.

Ysgrifennu a chyflwyno

Yna ysgrifennwyd mewnwelediadau o'r ymchwil ar ffurf astudiaethau achos dienw o safbwyntiau Ymarferwyr Presgripsiwn Cymdeithasol, unigolion sydd wedi defnyddio gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol, atgyfeirwyr i bresgripsiwn cymdeithasol a safbwynt gan ased cymunedol. Amlygwyd dyfyniadau yn yr astudiaethau achos i ddangos profiad a phwyntiau allweddol.



Yng ngoleuni cyhoeddi Geirfa Termau ar gyfer Presgripsiwn Cymdeithasol yng Nghymru (WSSPR ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023), mae'r astudiaethau achos a gyflwynir yn y ddogfen hon wedi mabwysiadu termau presgripsiwn cymdeithasol allweddol.

Cyfngiadau

- Mae astudiaethau achos yn seiliedig ar farn bersonol ac mae'n bosibl nad ydynt yn cynrychioli'r un safbwyntiau â holl weithlu presgripsiwn cymdeithasol Cymru
- Mae achosion yn debygol o adlewyrchu buddiannau neu brofiad o bresgripsiwn cymdeithasol, ac felly mae ganddynt safbwyntiau ac agweddau gwahanol i'r rhai na ddewisodd gymryd rhan yn y prosiect hwn
- Er y cafwyd sampl amrywiol, ni fydd yr hyn sy'n digwydd mewn un sector o reidrwydd yn adlewyrchu profiadau mewn sectorau eraill.



Cyfeirnodau:

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022). Rhyngwynebau Presgripsiwn Cymdeithasol. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/yr-is-adran-gofal-sylfaenol/rhagnodi-cymdeithasol/rhagnodi-cymdeithasol/rhyngwynebau-presgripsiwnupdf/> [Cyrchwyd Medi 2023].

Newstead, S et al. WSSPR ac Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023). Geirfa Termiau ar gyfer Presgripsiwn Cymdeithasol yng Nghymru. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/yr-is-adran-gofal-sylfaenol/rhagnodi-cymdeithasol/rhestr-termiau/> [Cyrchwyd Rhagfyr 2023].

